

LIIKKEEN LAATU TANSSINOPETTAJAN TYÖVÄLINEENÄ

Elina Lauttamäki

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto

Koulutusala Kulttuuriala			
Koulutusohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma			
Työn tekijä Elina Lauttamäki			
Työn nimi Liikkeen laatu tanssinopettajan työvälineenä			
Työn muoto projekti (painotus 1/2), projekti ja raportti			
Päiväys	9.12.2011	Sivumäärä/Liitteet	35/1
Ohjaaja Eeri Pihlajakari			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Keski-Uudenmaan tanssiopisto			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on projekti, jonka tavoitteena oli kehittää tanssinopettajan työhön tapa opettaa luovaa tanssia ja nykytanssia siten, että liikkeen laatu on opetuksen lähtökohta. Liikkeen laadulla tässä työssä tarkoitetaan tanssijan tapaa käyttää liikkueessaan tilaa, aikaa, voimaa ja liikkeen virtausta. Tämä tapa hahmottaa liikelaadut pohjautuu tanssikasvatuksen pioneerin Rudolf Labanin elämäntyöhön liikeanalyysin alueella.</p> <p>Opinnäytetyöprojektiin kuului kaksi liikkeen laatua painottavaa tanssinopetuksenopetuskokeilua kahdessa tanssialan oppilaitoksessa. Kummankin opetuskokeilun opetettavana sisältönä olivat liikelaadut nykytanssissa. Opetuskokeilun tarkoituksena oli kehittää harjoitteita, joilla liikkeen laatua voidaan huomioida ja muokata tanssissa. Opetettavaan sisältöön kuului myös liikkeen laadun analyysin perusteita Rudolf Labanin työhön perustuen.</p> <p>Projektin tavoitteena oli myös levittää projektin tuloksia laajemman kohderyhmän käyttöön. Tämän tavoitteen toteuttamiseksi opinnäytetyöprojektin tuloksia kirjattiin oppaaseen, jota tanssinohjaajat voivat käyttää työssään. Tanssinohjaajan opas sisältää teoreettisen osan ja käytännöllisen osan. Teoreettinen osa sisältää tanssitunnin suunnittelun ja opettamisen perusasioita sekä liikkeen laatua painottavan luovan tanssin luonnetta ja reunaehdoja. Käytännöllinen osa sisältää kokoelman liikkeen laatua painottavan luovan tanssin harjoitteita. Opas on suunnattu luovan tanssin oppitunteja lapsille ja nuorille ohjaaville ihmisille, joilla ei välttämättä ole tanssialan ammattikoulutusta.</p>			

Projektin aikana kehittyneet työmenetelmät syntyivät tanssipedagogiikan alan kirjallisuuteen perehtymällä, kokeilemalla erilaisia työtapoja, havainnoiden oppimisen laatua ja tuloksia sekä keräämällä palautetta opiskelijoilta sekä opetuskokeilujen ohjaajilta. Työtapoja testattiin myös tanssia harrastavien lasten ja nuoren parissa.

Työn tuloksena työn tekijä sai omaan tanssinopettajan työhönsä välineitä huomioida liikkeen laatu osana kaikkea tanssin opetustyötä. Työn tekijän tapa havainnoida tanssia näkijänä ja tekijänä on muuttunut hankkeen aikana. Projektin osoitti, että tanssia voi katsoa ja kokea liikkeen laadun kautta. Projektin konkreettisenä tuloksena on tanssinohjaajan opas, jota luovan tanssin ohjaajat voivat käyttää työnsä tukena.

Avainsanat

tanssipedagogiikka, liikelaatu, tila, aika, voima, virtaus, luova tanssi, tanssiharjoite

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Dance			
Author Elina Lauttamäki			
Title of Thesis Quality of movement as a tool for a dance teacher.			
Form of Thesis Project and written part (emphasis on both 1/2)			
Date	9.12.2011	Pages/Appendices	35/1
Supervisor Eeri Pihlajakari			
Project/Partners Keski-Uudenmaan tanssiopisto			
<p>Abstract</p> <p>This thesis is a project, the objective of which was to develop tools for dance teachers of creative dance and contemporary dance. I wanted to create a method of teaching that would allow the teacher to emphasise the quality of movement in dance. The quality of movement in this project means dancer's way of orientating him/herself towards time, space, weight and flow of the movement. This understanding of the meaning of movement quality is based on Rudolf Laban's work on dance analysis.</p> <p>As a part of the project, two teaching projects were organized in two professional dance education institutes. In both institutes a course was taught on movement qualities in contemporary dance. The goal of the project was to develop exercises that are focused on observing and manipulating the quality of movement in dance. Basics of Rudolf Laban's movement analysis were taught in both schools as part of the courses.</p> <p>One objective of the project was to disseminate the results of the project for the use of a larger public. To make this happen, the most important outcomes of the project were collected and recorded in the form of a guidebook. The guide consists of two parts: a theoretical part and a practical part. In the theoretical part the writer pictures how one plans a dance lesson and how one carries out lessons of creative dance that emphasizes the quality of movement. The practical part contains a collection of exercises for dance lessons. The target group of the guide is teachers of creative dance, who do not necessarily have professional education in dance.</p> <p>The tools developed during the project were put together by studying how quality of movement is understood in dance literature and by developing teaching methods in two separate teaching</p>			

projects. While teaching, observations and feedback was collected from the teacher, students and mentors in order to collect best practices to the toolbox that was developed for the use of the dance teachers. The tools were also tested among children and young people who take dance lessons as a free time activity.

As a result of this project the writer of the thesis collected ways and habits of observing and taking into account the quality of movement as a part of her everyday dance teaching work. The project showed that the quality of movement can be the primary window through which a dancer and a teacher can see and experience dance. The dance teacher's guide that is meant for the use of a larger public is a concrete result of the project.

Keywords

dance education, effort-shape, space, time, weight, flow, creative dance, dance exercise

Sisällys

1	JOHDANTO.....	7
2	PROJEKTIN KULKU	10
2.1	Suunnitelmia, toiveita ja tavoitteita.....	10
2.2	Suunnitelmista käytäntöön.....	11
2.2.1	<i>Opetuskokeilut.....</i>	<i>11</i>
2.2.2	<i>Opetuskokeilujen ohjaus</i>	<i>14</i>
2.2.3	<i>Suunnitelmani oppimisen arvioinnista opetuskokeilujeni aikana</i>	<i>15</i>
2.2.4	<i>Kuvausta tuntien kulusta opetuskokeiluissani.....</i>	<i>15</i>
2.2.5	<i>Omat kokemukseni opetuskokeiluista opettajana</i>	<i>17</i>
2.2.6	<i>Opetuskokeilujen osallistujien kokemuksia kursseista.....</i>	<i>19</i>
2.3	Opetuskokeilujen arviointia.....	20
2.3.1	<i>Arvio opetuskokeilusta kansanopiston tanssilinjalla.....</i>	<i>20</i>
2.3.2	<i>Arvio opetuskokeilusta ammattiopiston tanssilinjalla.....</i>	<i>22</i>
3	OPPAAN KIRJOITTAMINEN	25
4	PROJEKTIN ARVIOINTIA.....	27
4.1	Oma intohimoni liikelaatuihin vahvistui	27
4.2	Projektin tavoitteet muuttuivat	29
4.3	Projektin tulokset ovat jatkuvassa käytössä.....	30
4.4	Projektin käytännön toteutuksen arviointia	31
5	POHDINTA	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on projekti, jossa kehitin itselleni työvälineitä tanssinopettajan työhön. Omien työvälineiden kehittämisen lisäksi kirjoitin pienen opasvihkosen tanssia ohjaavien ihmisten käyttöön. Projektissani painottuu käytännön osuus 1/2 ja kirjallinen osuus 1/2. Käytännön osuuteen kuuluivat opetuskokeilut sekä oppaan kirjoittaminen. Kirjalliseen osuuteen kuuluu opetuskokeilujen aukikirjoittaminen sekä oman tanssinopettajuuteni kehittymisen kuvaus projektin aikana.

Minua oli koko opiskeluajan vetänyt puoleensa Rudolf Labanin tanssikasvatuksen perinteestä kumpuavat liikelaadut ja niiden käyttö tanssin jäsentäjänä. Minua kiehtoo liikelatuajattelussa analyyttisyyden ja luovuuden yhtäaikainen läsnäolo. Tahdoin opinnäytetyöprojektissani perehtyä liikelaatujen käyttöön tanssinopetuksessa siten, että projektin jälkeen voisin käyttää liikelatuajattelua luovasti omassa opetustyössäni. Tämä tavoite toteutui hyvin.

Liikeladuilla tarkoitetaan Rudolf Labanin perinteeseen sitoutuvassa ajattelussa tanssijan asennoitumista tilaan, aikaan, voimaan ja virtaukseen sekä tanssijan tapaan käyttää näitä elementtejä tanssissa. Minun mielestäni laadut tekevät tanssista elävää. Liikkeen dynamiikka antaa liikkeelle sävyn. Kun tanssija valitsee liikkeelleen laadun, hän valitsee millä tavalla hän liikkuu. Tämä aiheuttaa usein sen, että tanssista tulee tanssijan omaa. Tanssiin tulee mukaan tanssijan oma valinta siitä, miten liike tehdään. Tärkeäksi tulee tämän ajattelun mukaan se, millä tavalla tanssija on läsnä hetkessä ja omassa kehossaan. Näin liikkeen muoto jää vähemmän tärkeäksi, vaikka sekin on tanssissa tärkeää.

Tanssimisen kokemusta tutkineen Kirsi Monnin mukaan tanssin harjoittamisen voi nähdä kehotietoisuuden harjoittamisena. Liikelatuuihin keskittyessä voidaan havainnoida, miten keho on virittynyt ja miten se suhtautuu, tilaan, aikaan, voimaan ja liikkeen virtaukseen. Minulle tämän aiheen kokemuksellinen tutkiminen on antanut runsaasti tietoisuutta omasta kehostani ja omista tavoistani suhtautua kehollisesti maailmaan. Projektin kuluessa olen voinut tarjota vastaavia kokemuksia myös monille muille tans-

sinopiskelijoille. Toivon, että projektin tulokset leviävät hankkeen päättymisen jälkeen laajalle joukolle tanssin harrastajia.

Aloitin projektin perehtymällä kirjallisuuteen, jossa esitellään Labanin perinteestä lähtevää liikeanalyysiä ja liikelaatujaotteluja. Luin Laban-aiheista kirjallisuutta ja suomalaista tanssikasvatuskirjallisuutta. Liikelaadut tulevat vastaan jollain tavalla lähes kaikissa tanssikasvatusoppaissa ja -kirjallisuudessa. Perehdyttyäni aiheeseen aloin suunnitella opetusjaksoja, joissa opetan tanssia keskittyen liikelaatujen huomiointiin tanssissa.

Opetin osana projektia nykytanssia liikkeen laatua painottaen kahdessa tanssialan oppilaitoksessa. Toinen oppilaitos oli kansanopisto ja toinen toisen asteen ammattioppilaitos. Näiden kahden opetusjakson aikana opin itse käyttämään liikelaatuja omassa tanssissani ja opetustyössäni käytännön työvälineenä. Ohjasin niillä omaa tanssimistani sekä autoin osallistujia tiedostamaan oman liikkeensä laadun ja muuttamaan sitä ohjaamalla heidän tanssimistaan liikkeen laadun kautta.

Aloitettuani tanssinopettajan työn syyslukukaudella 2010 liikkeen laadun huomiointi ja sen kautta liikkeen ohjaaminen oli jo luonteva osa työtäni. Tämän projektin aikana tapani kokea ja katsoa tanssia on muuttunut. Kun katson tanssia, eläydyn erityisesti liikkeen laatuun ja tunnen sen usein myös omassa kehossani. Kun opetan, ohjaan tanssia liikkeen muodon, nopeuden, tilaorientaation ja voimankäytön kautta. Koen, että tanssin kokemukseni on nyt rikkaampaa ja minulle miellyttävämpää kuin ennen projektia.

Projektin loppuvaiheessa kirjoitin lyhyen oppaan tanssinohjaajille. Tämä opas kokoaa yhteen niitä asioita, joita olen tanssinopettajan opinnoissani oppinut. Opas on suunnattu tanssia kouluissa tai kerhoissa ohjaaville aikuisille. Kokosin siihen joitakin omasta mielestäni tärkeitä asioita tanssin ohjaamisesta, painottaen tanssin ohjaamista liikkeen laadun kautta.

Tanssia käytetään nykyään yhä enemmän sosiaalisen vahvistamisen välineenä nuorisotyössä ja hoitotyössä. Näissä toimintaympäristöissä tanssia ohjaa usein tanssiin ja liikuntaan perehtynyt nuoriso-ohjaaja tai hoitaja. Tanssia ohjataan lisäksi monenlaisissa kouluissa, kerhoissa, yhteisöissä ja instituutioissa. Opettajia on paljon, toiset kokeneempia ja koulutetumpia ja toiset aloittelijoita. Tällaisille tanssinohjaajille voi tällainen tiivis opas tarjota työkalun tuntisuunnittelun avuksi.

Opasta lukemalla ei kenestäkään tule tanssinopettajaa, mutta omaa opetustaan tai tanssinohjaustaan voi kuitenkin jalostaa ja kehittää muiden tanssinopetusten ajatuksia kuuntelemalla tai lukemalla.

Oppaan käyttäjäkohderyhmänä ovat aikuiset, jotka eivät ole opiskelleet tanssialaa, mutta jotka osana työtään tai harrastuksiaan ohjaavat tanssia lapsille ja nuorille. Tanssinopetuksen suunnitteluun on olemassa pedagogista kirjallista materiaalia mutta ihmisen, joka ei ole opiskellut alaa, voi olla hankala löytää tai lähestyä alan ammattikirjallisuutta. Ajattelin tällä oppaalla tarjota ideointi- ja suunnitteluapua ihmisille, jotka ohjaavat tanssia lapsille ja nuorille. Laatimaani opasta voi käyttää tuntisuunnittelun apuna. Jokainen opettaja tekee itse opetuksen kokonaissuunnittelun, mutta kirjoittamastani oppaasta voi olla apua tuntien suunnittelutyössä. Kirjoitin oppaan myös itseäni varten kootakseni yhteen tanssinopettajan koulutuksen aikana saamani oppeja. Oppaassa kirjoitin tärkeäksi kokemiani tanssinopettajan ohjenuoria tiiviiksi kokonaisuudeksi. Toivon, että laatimani opas auttaa tanssinopettajia ja ohjaajia tarjoamaan innostavia tanssikokemuksia tanssituntien osallistujille.

2 PROJEKTIN KULKU

2.1 Suunnitelmia, toiveita ja tavoitteita

Projektin alussa laadin itselleni työsuunnitelman. Työsuunnitelmassa oli kehittää lopputyönäni kurssi Labanin liikelaatuihin liittyen. Tahdoin kehittää lopputyönä kurssin, jota voisin valmistumisen jälkeen tarjota erilaisiin oppilaitoksiin, joissa opetetaan tanssia.

Suunnitelmissani oli kehittää kurssi päättöharjoittelussani kahdessa tanssialan oppilaitoksessa syksyllä 2009. Suunnitelmana oli opettaa kansanopiston tanssilinjan opiskelijoille noin 25 tunnin mittainen Labanin liikelaadut-kurssi ja vastaava kurssi ammattiopiston tanssilinjan opiskelijoille. Opettamisen ohessa tarkoitukseni oli laatia itselleni toimiva opetuspaketti, joka olisi siirrettävissä muihinkin oppilaitoksiin. Valmistauduin kurssin kehittämiseen kokeilemalla menetelmiä opettaessani nykytanssia ammattilaisten aamutunneilla keväällä 2009 sekä lasten teatterileireillä kesällä 2009.

Halusin kehittää kurssin, jota voisin opettajana tarjota sekä tanssinharrastajille että ammattilaisille. Halusin suunnitella kurssille rakenteen ja sisällön, joka voi joustaa osallistujien mukaan. Toiveenani oli, että voisin opettaa kurssia myös muille kuin tanssijoille, esimerkiksi näyttelemistä harrastaville nuorille.

Projektin tavoitteet muuttuivat matkan varrella. Päättöharjoitteluni aikana tavoitteet muuttuivat siten, että halusin saada liikelaadut eläväksi osaksi kaikkea opetustyötäni. Liikelaatuteema siirtyi siis erillisen kurssin ajatuksesta integroituneeksi osaksi nykytanssin opetustyötäni.

Päättöharjoittelussa opetin tanssia keskittyen liikelaatuihin. Käytin pohjana Rudolf Labanin liikelaatujaottelua. Laban on tehnyt minun tuntemistani liikelaatujaotteluista kattavimman analyysin tanssin laaduista ja nimennyt niitä. Labanin analyysissä eritellään toisistaan liikkeessä käytettävä aika, voima, tila ja virtaus. Tarkemmin esittelen liikelaatuerittelyn opinnäytetyöraportin liitteenä olevassa tanssinohjaajan oppaassa.

En pukeutunut projektin missään vaiheessa Laban-asiantuntijaksi. Olin koko ajan tanssinopettaja, joka painotti opettaessaan liikelaatuja. Valitsin tuekseni Labanin jaottelun, sillä se on minusta ymmärrettävä ja käyttökelpoinen jaottelu liikelaaduista. Labanin ajattelu tarjosi minulle kehyksen, josta lähtien suunnittelin omaa liikelaatukurssiani.

Aloin opiskella Labanin liikeanalyysiä ja effort-shape-teoriaa ensimmäisen kerran vuonna 2002. Opiskelin tuolloin tanssijan koulutusohjelmassa Trinity Laban conservatoire of music and dance-opinahjossa. Keskeytin opintoni Trinity Labanissa jatkaakseni tuolloin kesken olevia sosiologian opintojani Suomessa. Kun pääsin opiskelemaan tanssinopettajaksi, vaihdoin tanssinopiskelupaikkani Kuopioon. Trinity Labanista minua jäi kiinnostamaan eniten juuri Rudolf Labanin liikeanalyysi ja effort-shape-erittelyn ympärille kehitetyt harjoitteet. Asia jäi hautumaan vuosiksi, mutta se pysyi mielessäni erityisesti opettaessani tanssia. Opinnäytetyön aihetta pohtiessani näin mahdollisuuden perehtyä kiinnostuksen kohteeseeni syvällisemmin.

2.2 Suunnitelmista käytäntöön

2.2.1 Opetuskokeilut

Päätin kehittää osana opinnäytetyötäni harjoitteita, jotka perustuvat Labanin effort-shape-analyysiin ja jotka voisin ottaa käyttöön opettajantyössäni. Aloitin prosessin keväällä 2009. Opetin liikelaatuihin keskittyen tanssia yhteensä neljässä organisaatiossa. Aloitin kokeilun ammattilaisten aamutunneilla. Jatkoin kokeiluja lasten teatterileireillä. Teatterileirillä osallistujina oli monenikäisiä lapsia, joista suurimmalla osalla ei ollut kokemuksia tanssinopiskelusta. Syksyllä 2009 siirryin opettamaan kansanopiston tanssijalle, jossa opetin nykytanssia liikelaatujen näkökulmasta viikon ajan. Kansanopistosta jatkoin ammattiopistoon, jossa opetin samoja sisältöjä nuorille tanssin ammattiopiskelijoille. Keväällä 2010 palasin kansanopistoon opettamaan toisen, lyhyemmän jakson samaa aihetta samoille opiskelijoille. Tämä jakso oli kestoaltaan hieman syksyn kurssia lyhyempi ja sen aikana syvensimme syksyllä oppimiamme asioita.

Opetuskokeiluni eivät päättäneet tähän. Jatkoin nykytanssin ja lastentanssin opettamista liikelaaduista käsin koko lukuvuoden 2010-2011. Oppilainani oli alle kouluikäisiä lapsia sekä 10-13-vuotiaita poikia.

Kuvaan opinnäytetyöraportissani opetuskokeiluita kansanopiston tanssilinjalla sekä tanssialan ammattiopistossa. Valitsin opinnäytetyöni raporttiin aiheiksi nämä opetuskokeilut, sillä niiden aikana pääsin toden teolla käyttämään liikelaatuja osana opetustyötäni. Ammattitanssijoiden aamutunneilla ja lasten teatterileireillä tekemäni kokeilut olivat osa projektin valmistelemaa vaihetta, jossa keräsin ideoita kurssia varten.

Kansanopistossa ja ammattiopistossa opettaessani halusin kehittyä tiedostavana pedagogina. Opetin kummassakin oppilaitoksessa samaan teemaan liittyvää tanssia, mutta oppilaat ovat näissä kahdessa oppilaitoksessa erilaisia ja erilaisessa elämäntilanteessa. Halusin keskittyä olemaan kummassakin oppilaitoksessa olemaan oppilaiden apuna heidän oppimisensa tukijana. Pysin rakentamaan oppitunneille tilanteen, jossa kukin saa olla oma itsensä ja oppia itsensä kautta ja itselleen sopivimmalla tavalla. Samalla tahdoin kuitenkin opettaa sitä aihetta, jota tulini opettamaan eli nykytanssia painottaen liikelaatuja. Halusin siis olla joustava ja avoin sille, että oppimista tapahtuu valitussa aiheessa ja nähdä samalla, miten asiassa kannattaa edetä siten, että tilanne on kaikille mielekäs. Tavoitteena minulla oli, että dialogisuus tapahtuisi osana tanssinopetusta. Tarkoituksena siis oli, että tunneilla toteutuisi molemminpuolinen kuuntelu, näkeminen ja kunnioitus opettajan ja oppilaiden välillä sekä eteneminen opittavassa aiheessa.

Harjoitteluni tukivat silloista urasuunnitelmaani siten, että tarkoitukseni oli kehittää opetuskokeilujen pohjalta kurssi, jota voisin tarjota jatkossa muihinkin oppilaitoksiin. Opetin kummassakin oppilaitoksessa nykytanssia painottaen liikelaatuja. Tavoitteenani oli kehittää liikelaatuihin keskittyvästä opetuksesta sellainen tiiviskurssi, jota voisin opettaa erilaisissa toimintaympäristöissä soveltaen oppiainesta aina opiskelijoiden tarpeisiin sopivaksi.

Liitän tähän opetuskokeilujeni jaksosuunnitelmat syksyltä 2009. Keväällä 2010 opetin kansanopistossa uuden kurssin samalla jaksosuunnitelmalla syventäen aiemmin opittua. Keväällä 2010 opetin kansanopistossa noin 15 oppitunnin mittaisen jakson vastaavanlaisella kurssirakenteella.

Jaksosuunnitelmat opetuskokeiluissa syksyllä 2009

Kansanopiston tanssilinja

ma 2.11.			13:00-15:30 (3x45+30min)	aloitus, orientaatio ja teema 1: aika
ti 3.11	9:30- 11:45 (3x45)	aamutreeni ja teema 1: aika	13:00-15:30 (3x45+30min)	teema 2: tila
ke 4.11	9:30- 11:45 (3x45)	aamutreeni ja teema 2: tila	13:00-15:30 (3x45+30min)	teema 3: voima
to 5.11	9:30- 11:45 (3x45)	aamutreeni ja teema 3: voima	13:00-15:30 (3x45+30min)	teema 4: virtaus
pe 6.11	9:30- 11:45 (3x45)	kertaus, koonti, palaute, lopetus		

yhteensä opetusta 26 x 45 min + 30 min

Ammattiopisto

pe 20.11.	8:30-11:15 (3x45 + 30min)	aloitus, orienaatio, lämmittely ja kohti teemaa 1: aika
ma 23.11	8:30-11:15 (3x45 + 30min)	teema 2: tila
ke 25.11	8:30-11:15 (3x45 + 30min)	teema 3: voima
to 26.11	12:30-15:45 (4x45 + 15min)	teema 4: virtaus ja aiempien teemojen kertaus
pe 27.11	8:30-11:15 (3x45 + 30min)	teemojen yhdistäminen ja tanssin muokkaus "omaksi" teemojen avulla.
ma 30.11	8:30-11:15 (3x45 + 30min)	kertaus, lopetus, palaute

yhteensä opetusta 22 x 45 min + 15 min

2.2.2 Opetuskokeilujen ohjaus

Opetuskokeilut olivat osa tanssinopettajan koulutusohjelman päättöharjoitteluani. Harjoittelun ohjaus tapahtui kummassakin oppilaitoksessa tanssilinjan ohjaavan opettajan kanssa. Lisäksi sain ohjausta omalta harjoittelunohjaajaltani Savonia-ammattikorkeakoulusta.

Kansanopistossa tapasin ohjaajani neljä kertaa ennen harjoittelujakson alkua. Olimme keskustelleet opetussuunnitelmasta, oppilaitoksen tavoitteista, minun opetusjaksoni tavoitteista sekä opetusmenetelmistä. Opetin kansanopistossa ensimmäisen opetusviikon yksin ja keskustelin jakson jälkeen ohjaajan kanssa sen toteutumisesta. Keväällä 2010 menin uudelleen kansanopistolle opettamaan ja silloin ohjaajani oli koko ajan seuraamassa opetustani.

Ammattiopistossa olin tavannut ohjaajani kolme kertaa ennen opetuskokeilun alkua. Olemme sopineet harjoittelun tavoitteista, jaksosuunnitelmasta sekä muista päättöharjoittelun käytännön asioista näissä tapaamisissa. Lisäksi ohjaajani oli perehdyttänyt minut oppilaitoksen opetusfilosofiaan sekä kuvannut miten opetus toteutuu oppilaitoksen arjessa. Harjoittelujaksoni aikana ohjaajani oli mukana opetustilanteissa ja sain jatkuvaa ohjausta työssäni.

Savonia-ammattikorkeakoulusta sain tukea harjoitteluuni aina kun sitä pyysin. Pyysin ja sain apua jaksosuunnitelmien arvioinnissa sekä ryhmän ohjaamiseen liittyvissä asioissa.

2.2.3 Suunnitelmani oppimisen arvioinnista opetuskokeilujeni aikana

Tarkoitukseni oli arvioida oppilaiden edistymistä ja tuntien tavoitteiden toteutumista jatkuvan arvioinnin avulla. Lisäksi suunnitelmani oli pitää jokaisen tunnin jälkeen lyhyt palautekierros, jossa osallistujat saavat kertoa, mikä tunnissa oli omasta mielestä antoisaa ja mitä voisi muuttaa. Samalla ajattelin kertovani itse, mitä näin tunnilla, mikä minusta sujui hyvin ja mitä seuraavalla kerralla voisi työstää. Jakson lopussa suunnitelin kysyväni osallistujilta tarkempaa palautetta jaksosta ja pyytää heitä samalla kuvaamaan omaa oppimistaan. Tässä yhteydessä suunnitelmani oli myös antaa ryhmälle omalta osaltani palautetta jakson aikana opituista asioista.

2.2.4 Kuvausta tuntien kulusta opetuskokeiluissani

Kumpikin opetuskokeilujakso alkoi liikelaatujen teemaan tutustumisella. Perehdyimme ensin yhteen liikelaatupariin (esimerkiksi aika: hitaus/nopeus) kerrallaan. Valitsin kursien aluksi kullekin tunnille teemaksi yhden liikelaatujen elementin (aika, tila, voima tai virtaus). Tutustuimme ryhmän kanssa liikelaatuihin luovin harjoittein. Annoin oppilaille ohjeita, kuinka liikkua ja muokkasimme liikettä opittavan liikelaatuelementin avulla. Autoimme toinen toisiamme löytämään oikean liikkumistavan katsellen toisiamme ja kertomalla ja näyttämällä mitä näemme. Yhdessä etsimällä autoimme jokaista etsimään omasta kehostaan opeteltavana olevan liikelaadun. Joskus etsimme liikelaatuja leikkiä ja näyttelemisen kautta erilaisista eläimistä, tunnetiloista, koneista tai tanssityyleistä. Kuvaan opinnäytetyöni liitteenä olevassa oppaassa harjoitteita, joita kehitin ja sovelsin opetuskokeiluissani.

Kun liikelaadut erillisinä elementteinä olivat osallistujille tuttuja, aloimme yhdistellä niitä keskenään ja saimme aikaan liitelaatuja. Tutustuimme liikelaatuihin ohjatun improvisaation avulla. Sovimme yhdessä minun ohjauksessani yhteiset reunaehdot tanssiliikelle. Joskus valitsimme kaksi tai kolme kehonosaa, joista käsin liikuimme, tehden lähennyksiä ja loitonnuksia tai kiertoja ja ympyröitä. Toisinaan valitsimme liikkumisen tason (esimerkiksi lattiataso ja keskitaso) sekä etenemissuunnan sekä kehonosat joilla kosketamme maata. Joskus ohjasin opiskelijat tekemään yksinkertaista tilassa liikku-

mista, kuten juoksua ja kävelyä eri suuntiin ja erilaisissa muodostelmissa. Kun liikkumisen tapa oli päätetty ja sisäistetty kehollisesti, aloimme muokata liikettä eri laatujen avulla.

Kun liikelaadut alkoivat olla riittävästi osallistujien hallussa, aloimme soveltaa niitä valmistamaani tanssimateriaaliin ja aloimme muokata liikettä liikelaatujen avulla. Opetusjakson keskivaiheilla pidin liikelaaduista luennon, jolla tutustuimme liikelaatujen ja liikeanalyysin käsitteistöön, Rudolf Labanin elämäntyöhön ja merkitykseen tanssikasvatuksen käytännöissä ja periaatteissa sekä opiskelimme tunnistamaan liikelaatuja tanssivideomateriaalista. Opinnäytetyöni liitteenä olevassa tanssinohjaajan oppaassa on mukana liitteenä kuvaus Rudolf Labanin elämäntyöstä tanssikasvattajana. Oppaassa on myös tarkempi kuvaus Labanin liikelaatuanalyysistä. Näitä asioita opetin opiskelijoille teorialunneilla.

Jokainen oppitunti noudatti perinteistä tanssitunnin rakennetta. Ensin virittäydyimme tanssimiseen ja päivän aiheeseen liikkumalla ja puhumalla. Sitten lämmitimme kehon ja aktivoimme oikeat linjaukset ja kehoyhteydet minun ohjaamieni harjoitteiden avulla. Kun keho ja mieli olivat valmiita uuden asian opetteluun, aloin ohjata luovia harjoitteita liikelaatuihin liittyen. Liikuimme läpi tilan erilaisilla laaduilla. Ohjasin liikettä kehollisesti ja sanallisesti tanssimalla koko ajan osallistujien mukana. Ohjatun improvisaation jälkeen tanssimme yhdessä tunnille valmistamaani tanssisarjaa. Tämän jälkeen aloimme muokata tanssisarjaa oppimiemme liikelaatujen avulla. Tunnin loppuun katsoimme toistemme tanssimista ja opimme tunnistamaan liikelaatuja. Kummallakin ryhmällä oli käynnissä minun opetusjaksoni aikaan omien soolojen työstäminen. Tuntien lopussa jätimme yleensä aikaa oman soolon työstämiselle liikelaatujen avulla. Joskus jätimme aikaa soolojen esittämiselle ja autoimme soolon tekijää muokkaamaan esitystään oppimiemme liikelaatujen avulla.

2.2.5 Omat kokemukseni opetuskokeiluista opettajana

Opetuskokeiluni toteutuivat suunnitelmieni mukaisesti. Opetus eteni suunniteltujen aikojen ja teemojen mukaisesti, sain ohjausta suunnitellulla tavalla ja arvioin ja annoin palautetta oppimisestani suunnitelmani mukaisesti.

Opetuskokeilujeni puitteissa pääsin työskentelemään saman materiaalin kanssa kahden erilaisen oppilasryhmän kanssa. Tämä vaati minulta opettajana kykyä muuttaa opetusmenetelmiä siten, että kummankin ryhmän oppilaat saivat oppia aihetta omilla oppimistyyleillään.

Kummassakin paikassa opetustyylini ja opetuksen aihe otettiin lämmöllä vastaan. Kummassakin opetuspaikassa tanssijoiden kokemukset tanssista olivat keskenään hyvin erilaisia. Toiset olivat tanssineet vuosia, osa vasta aloittanut. Joillakin oli liikkumiseen vaikuttavia vammoja, toiset taas olivat täysin terveitä ja hyväkuntoisia. Liikelaatuihin keskittyvä opetus sopi hyvin taidoiltaan, liikkumisedellytyksiltään ja kokemuksiltaan erilaisille tanssijoille. Kukin voi työstää omaa liikkumistaan siitä tasosta käsin, jossa oma kehitys on menossa. Liikelaatuihin keskittyminen sallii liikkeelle moninaisia muotoja, joka tekee aiheesta lähestyttävän kaikille liikkeestä ja tanssista kiinnostuneille tanssikokemuksen määrään katsomatta.

Tilaan, aikaan ja voimaan liittyvät harjoitteet antavat oppijalle vapauksia muotoilla liikettä suhteellisen vapaasti. Moni tanssin harrastaja, joka on ollut kurssillani, on todennut liikeimprovisaation olevan helppoa näiden rajojen sisällä. Tanssijan mieli on suuntautunut liikkeen laadun elementteihin ja keho saa liikkua vapaasti.

Opettaessani tanssia Labanin muotoilemilla elementeillä, huomasin että käyttökelpoisimpia elementtejä olivat tila, aika ja voima. Virtaus sopii aiheena hyvin ammattitanssijoiden sekä pitkälle edenneiden harrastajien kanssa käytettäväksi. Näissä opetuskokeiluissa valitsin käyttää ensisijaisesti tilaa, aikaa ja voimaa liikkeen muovaamisessa.

Opetuskokeilujeni aikana kehittelin harjoituksia, jotka kiinnostavat itseäni tanssijana. Koin, että kun harjoitteet kiinnostavat ja innostavat minua, innostus välittyy opettaessani oppilaille.

Aloitin elementteihin tutustumisen usein sillä, että annoin oppilaille tietyt kehonalueet, joista käsin tuotimme liikettä. Usein annoin oppilaiden itse valita kehonosat. Valitsimme siis kaksi kehonosaa, joista käsin tanssimme. Näitä kehonosia veimme lähelle ja kauas toisistaan, toistensa ympärille, alle, ylle, väliin, päälle ja mitä vain mieleen juolahti. Tällä

tehtävällä liikuimme tilassa. Tämä tehtävä antoi keholle liikettä, jota saatoimme lähteä muokkaamaan elementeillä.

Huomasin opetuskokeilujeni aikana, että kun tanssija tanssii keskittyen laatuihin ja tehden aktiivisia päätöksiä laaduista omassa tanssissaan, hänelle syntyy tietynlainen uusi omistajuus tanssiin. Hän itse päättää, miten hän liikkeitä tekee. Tällöin liikkuminen ei näytä suorittamiselta vaan aktiiviselta, luovalta tanssimiselta. Tanssin tulee sävyjä, kun tanssija tekee valintoja laaduista.

Tanssijan skaala käyttää erilaisia liikelaatuja näytti laajenevan kun hän kokeilee useita mahdollisia tapoja tehdä samoja liikkeitä. Usein me alamme käyttää huomaamattamme aika kapeata skaalaa liikelaaduista, vaikka mahdollisuuksia olisi paljon enemmän. Tämän opetuskokeilun aikana iloitsin siitä, että sain tarjota monelle nuorelle tanssijalle mahdollisuuden laajentaa heidän liikkumistapojensa kirjoa.

Liitän tämän kappaleen loppuun muutaman otteen harjoittelupäiväkirjastani. Nämä otteet kuvaavat tunnelmiani kurssien aikana.

"Olen huomannut, että kun tanssija tietoisesti itse fraseeraa valmista liikekompositiota, hän näyttää omistavan oman tanssinsa, on siinä aktiivisesti läsnä päätöksiä tekevänä ja toimivana ihmisenä.

Sellaista tanssijaa on kiinnostava katsella. Hän on tanssinsa takana, juuri siinä, läsnä kehossaan ja mielessään. "

"Ihanaa, kun oppilaat sanovat mitä ajattelevat harjoituksista. Se tekee ilmapiiristä avoimen ja vapaan. Nautin!"

"Minusta tuntuu hyvältä kun tanssitunnilla tanssitaan ja jutellaan, ollaan vuorovaikutuksessa liikkeellisesti sekä verbaalisesti. "

"Tuntuu hyvältä, kun voi joustaa tunnin sisällössä oppilaiden tarpeiden mukaan. "

"Olen tyytyväinen, että tämän prosessin kautta olen päässyt perehtymään Rudolf Labanin jaottelemiin liikelaatuihin kokemuksellisesti, teoreettisesti sekä pedagogisesti. Minusta alkaa tuntua siltä, että alan hallita tätä nykytanssin aluetta suhteellisen hyvin. Ainakin kehitystä on tapahtunut tässä asiassa tämän harjoittelun aikana. "

2.2.6 Opetuskokeilujen osallistujien kokemuksia kursseista

Osallistujilla oli pääasiassa myönteisiä kokemuksia liikelaatuja painottavasta tanssin-opetuksesta. Suurin osa koki liikelaatuihin keskittymisen virkistävänä ja omaa tanssiajattelua avaavana kokemuksena. Moni kertoi, että pääsi käsiksi omaan tanssijantyöhönsä liikelaatujen kautta. He kertoivat saaneensa kurssilta välineitä oman liikkeen tulkitsemiseen ja muokkaamiseen.

Osallistujat huomasivat kurssien aikana itselleen ominaisia liikkumistaatuja. He saivat myös harjoitella itselleen vieraampia liikelaatuja ja niiden yhdistelmiä ja tätä kautta heidän käytössään oleva liikelaatupertuaari laajeni. Moni koki ahaa-elämyksiä oman liikkumisensa ymmärtämisessä. Liitän tähän suoria lainauksia osallistujien palautteesta. Ne kuvaavat osallistujien tunnelmia paremmin kuin oma tulkintani heidän kokemuksestaan kuvaisi.

"Miksi meille ei ole opetettu tätä aikaisemmin?"

"Tuntuu että tämän jälkeen osaan tehdä paremmin päätöksiä siitä, miten teen liikkeitä. Tämän kurssin jälkeen tulee enemmän erilaisia vaihtoehtoisia liikkumistapoja mieleen."

"Nyt huomaan miten yleensä liikun. En ollut tajunnut että liikun yleensä suoraan ja voimakkaasti ennen kuin tällä kurssilla aloin kiinnittää huomiota tähän. "

"Hei, näitä liikelaatujahan voi käyttää tosi hyvin esitysten tekemisessä! Näistä liikelaatuista syntyy helposti erilaisia hahmoja ja liikkeeseen saa erilaisia värejä näillä!"

"Onpa mielenkiintoista kun näitä laatuja saa ajatella, saa käyttää järkeään samalla kun nauttii liikkumisesta."

"Hei, mä huomaan että kävelen aina tuolla kaduilla melkein aina nopeasti ja suoralla fokuksella ja aika voimakkaasti. Tänään kokeilen kävellä kotiin hitaasti ja kevyesti."

2.3 Opetuskokeilujen arviointia

2.3.1 *Arvio opetuskokeilusta kansanopiston tanssilinjalla*

Opetin osana päättöharjoitteluani kansanopiston tanssilinjalla syksyllä 2009 yhteensä 27 oppituntia ja kevään 2010 puolella 16 oppituntia nykytanssia. Yhteensä oppitunteja kertyi siis 43. Oppitunnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä 45 minuutin mittaista opetusjaksoa.

Opetin opetuskokeilun ensimmäisellä jaksolla yhteensä viikon. Onnistuin joka päivä motivoimaan opiskelijat tanssinopiskeluun. Pidin koko viikon harjoitteet samoina, mutta joka päivä etsin niihin uuden näkökulman josta katsoen niitä kokeiltiin ja opeteltiin. Koko viikon ajan näkökulmana liikkumisen analysointiin ja havainnointiin sekä ohjaamiseen ja varioimiseen pidin Labanin effort-shape-teorian liikelaatuja. Tämä vaikutti kiinnostavan opiskelijoita. Moni kertoi yllättyneensä, miten yksinkertaisestakin harjoitteesta voi tanssijana löytää niin monia puolia, kun tanssissa keskitytään liikkeen laatuun.

Sain opiskelijoilta ensimmäisen jakson jälkeen positiivista palautetta työstäni. He olivat pitäneet siitä, että olin tosiaankin ollut opettaja enkä liikkeitä näyttävä tanssija. He kokivat oppineensa minulta paljon. Heidän mielestään liikelaatuteema on todella tärkeä osa-alue nykytanssissa ja he ihmettelivät, kuinka he eivät olleet päässeet oppimaan tätä teemaa aikaisemmin.

Onnistuin myös siinä, että tuntien energia pysyi koko viikon hyvänä. Opiskelupäivät olivat pitkiä, noin 6,5 tunnin mittaisia. Jaksotin oppitunteja tauoilla, hauskoilla leikeillä, levolla ja sykettä nostattavilla osuuksilla sekä ryhmätöillä siten, että tunteista tuli vaihtelevia.

Merkittävin oppimiskokemus tällä jaksolla oli se, että omalla valmistautumisella voi vaikuttaa erittäin paljon siihen, millaisena työn kokee. Olin ajatellut ennen tätä kurssia, että aion opettaa sellaisen kurssin, jolle itse haluaisin osallistua. Näin ajatellen valmistelin jakson huolellisesti ja olin opetustilanteissa tavoitesuuntautunut ja tiesin koko ajan minne olimme matkalla. Olin opettanut samaa kokonaisuutta aikaisemminkin ja tiesin, että oma kiinnostukseni ja uteliaisuuteni liikelaatuaihetta kohtaan kantaisi koko viikon. En pelännyt tuoda omaa kiinnostustani esiin opiskelijoille ja innostukseni taisi tarttua heihinkin.

Olisi ollut hyödyllistä, jos ohjaajani olisi voinut olla seuraamassa harjoitteluani kansanopistossa jo ensimmäisellä opetusjaksolla. Toisaalta sain ennen jaksoa ja sen jälkeen tukea ja opastusta ohjaajiltani.

Opetin itse tanssimisen lisäksi noin 3 teorial tuntia liikelaaduista teorialuokassa. Olin valmisteellut teoriaopetuksen hyvin ja se onnistui suunnitelmien mukaan. Opiskelijat osallistuivat opetukseen aktiivisesti, sillä olimme jo käsitelleet kaikkia opeteltavia asioita käytännössä tanssisalissa. Kävin läpi Labanin liikeanalyysin perusasioita keskittyen liikelaatuihin eli effort-shape-analyysiin.

Teoriaopetukseen liittyi yksi käytännön asia, jossa olisi ollut kehittämisen varaa. Olin hakenut kirjastosta videoita, joiden avulla oli tarkoitus tunnistaa erilaisia liikelaatuja tanssiesityksistä. Videot, jotka minulla oli mukana, eivät olleet tähän tarkoitukseen parhaita mahdollisia, sillä niissä ei tullut esiin liikelaatujen koko kirjo vaan osa jäi puuttumaan. En ollut ymmärtänyt, kuinka hankalaa on löytää kirjastoista tanssialan videoita. Teatterikorkeakoulun kirjastosta lainasin kaiken mitä siellä oli lainattavissa ja tulos ei ollut hyvä. Ensi kerralla aloitan materiaalin keräämisen aikaisemmin.

Toisella jaksolla opetin kansanopiston tanssilinjalaisia 16 tuntia kolmen päivän aikana. Harjoitteluviikkoni oli mielenkiintoista aikaa opistolla. Tanssinopiskelijat olivat valmistelemassa soolokoreografioita jotka esitettiin minun opetusviikkoni lopussa. Käytin osan minun opetustunneistani soolojen viimeistelyyn yhdessä ohjaajani sekä opiskelijoiden kanssa.

Valmistelin opetustuntini siten, että tanssitreeni tuki esitysviikon tarpeita. Teimme tunneilla esimerkkejä harjoitteista, joilla tanssija voi lämmittää ja virittää kehonsa ja mielensä esitysalmiuteen. Suunnittelin tunteja myös sen perusteella, mitä olin syksyllä oppilaissa nähnyt ja millaisia harjoittelun tarpeita nostimme ohjaajani kanssa esiin opiskelijoiden soloista.

Huomasimme, että monessa soolossa ongelmakohtana oli lihasvoiman liian tasainen käyttö sekä yksipuolinen tapa käyttää katsetta osana esiintyjän työtä. Valitsin siis liikelaatuteemoistani tilan sekä voiman, joiden varioimista harjoittelimme erilaisten improviisaatiotehtävien avulla.

Opettaessani kansanopistossa keväällä, ohjaajani oli koko ajan läsnä oppilaitoksessa. Hän seurasi opetusta ja auttoi minua tuntien suunnittelussa sekä antoi arvokasta palautetta työstäni. Hän katsoi opetustani tarkkanäköisesti ja kertoi minulle, mitkä asiat opetustyyliissäni toimivat ja mitä voisi vahvistaa.

Tämä harjoittelu vahvisti ajatustani siitä, että aion jatkossakin käyttää opetuksen jäsentämisessä liikelaatuja. Aihe kiinnostaa minua edelleen suuresti ja innostus välittyi opiskelijoihinkin. Sain tunnille aikaan tutkivan ilmapiirin, joka sytyttää minut opettajana ja antaa osallistujille tilaisuuksia oivalluksiin.

2.3.2 Arvio opetuskokeilusta ammattiopiston tanssilinjalla

Olin ammattiopistossa tanssijantyön linjalla suorittamassa osan päättöharjoittelustani syksyllä 2009. Opetin tanssinopiskelijoille nykytanssia painottaen liikelaatunäkökulmaa opetuksessani. Lisäksi opetin muutaman tunnin tanssitietoa liittyen liikelaatuteemaan. Harjoitteluni kesti 2,5 viikkoa, jonka aikana opetin 23 oppituntia. Päällimmäinen mielikuvani harjoittelustani ammattiopistossa on se, että harjoittelu sujui hyvin. Viihdyin hyvin oppilaitoksessa. Osasin hoitaa opetustehtäväni niin hyvin, ettei mikään jäänyt harmittamaan jälkikäteen ja yhteistyö opiskelijoiden ja opetushenkilökunnan kanssa sujui mukavasti ja luontevasti.

Onnistumisen kokemus rakentui monesta osatekijästä. Olin perehtynyt harjoittelupaikan arkeen hyvin henkilökunnan ja toisen harjoittelijan avustuksella. Lisäksi olin kokeillut opetettavan materiaalin opettamista jo toisessa oppilaitoksessa. Kolmanneksi sain opettaa juuri niin, kuin itse halusin ja tunsin oloni tunneilla mukavaksi. Neljänneksi minua kohdeltiin kunnioittavasti ja ystävällisesti oppilaitoksessa ja vuorovaikutus sujui hyvin kaikkien kanssa.

Kävin ammattiopistossa tutustumisvierailulla ja sopimassa harjoitteluasioistani kolme kertaa syksyn aikana. Yhdellä vierailukerralla osallistuin opetukseen tanssimalla ryhmän mukana. Tutustumisjakson aikana pääsin jo mukavasti sisään oppilaitoksen arkeen. Opiskelutoverini oli tuolloin harjoittelussa samassa oppilaitoksessa ja hän perehdytti minua oppilaitoksen toimintaan samalla kun itse vierailin koulussa. Kun oma harjoitteluni alkoi, minulla oli jo jäsentynyt kuva siitä, mihin olin tulossa.

Opettaminen ammattiopistossa oli opettajalle haastavaa, koska tilanne koulussa vaihteli joka päivä. Opiskelijoita on paikalla vaihteleva määrä ja heidän elämissään oli voinut tapahtua jotain, joka vaikuttaa tunnin kulkuun. Onhan näin kaikissa työyhteisöissä ja oppilaitoksessa, mutta koin että tässä oppilaitoksessa yllätyksiä tuli tavallista useammin. Opettajalta muutokset kysyvät joustavuutta, jota minulta onneksi löytyi. Muutin

tuntisuunnitelmaa päivän tilanteen mukaan. Minun opetusjaksollani muutoksia vaati erityisesti se, että osa opiskelijoista oli lähes kaikilla tunneilla läsnä ja osa vieraili tunneilla silloin tällöin. Samalla, kun tein tunneista järkevän kokonaisuuden, minun tuli auttaa mukaan sellaisia, jotka kokivat jatkumosta vain pieniä osia. Tätä työtä helpotti se, että jokaisella tunnilla oli oma teemansa, jonka saattoi oppia vaikka ei olisi oppinut edellistä teemaa. Opettajana uusien opiskelijoiden mukaantulo kesken kurssin aiheutti kuitenkin pedagogisten aivonystyröiden vaivaamista, mikä tietenkin on opettajan työn yksi kiinnostavimpia osia. Samalla se voi kuitenkin väsyttää, kun jatkuvasti joutuu muuttamaan suunnitelmaa eikä ikään kuin voi levätä minkään suunnitelman varassa. Tässä työssä ei onneksi joudu kantamaan työn rasituksia yksin, vaan opiskelijaryhmä ja muut opettajat ovat tilanteissa jakamassa kokemuksia.

Koin työn ammattiopistossa mielenkiintoisena ja haastavana. Opettajien kesken vaikutti vallitsevan hyvä keskinäisen tuen ilmapiiri, joka auttaa haastavassa tilanteessa työtään tekevää opettajaa jaksamaan työssään. Lisäksi minun jaksoni aikana työpaikalla kävi psykologi pitämässä rentoutusvalmennusta. Yleisesti ottaen koin työilmapiirin ja tuen tanssilaitoksella todella hyväksi.

Opin harjoitteluni aikana viihtymään aikaisempaa paremmin tilanteessa, jossa minun täytyy opettajana jatkuvasti tehdä pedagogisia ratkaisuja muuttuvassa tilanteessa. Koin oloni tässä työyhteisössä niin turvalliseksi, etten kertaakaan ahdistunut jatkuvasta muutoksesta. Oikeastaan mahdollisuus siitä ahdistumiseen tuli mieleeni nyt vasta raporttia kirjoittaessani. Minua oli valmistettu perehdytyksissä jokapäiväisen elämän yllätyksellisyyteen niin hyvin, että olin oikeastaan tottunut siihen ajatuksena jo ennen harjoitteluni alkua.

Opin myös auttamaan erilaisia oppimisvalmiuksia omaavia opiskelijoita heidän oppimisprosessissaan. Ammattiopistossa sain mahdollisuuden opettaa tanssia sellaisille nuorille joilla oli erityistarpeita oppimisen suhteen. Opiskelijat auttoivat minua opettamaan niin, että he oppivat. He osasivat kertoa ja näyttää, miten he ymmärtävät asiat parhaiten. Ohjaajani neuvoivat minua myös näissä asioissa erinomaisen hyvin.

Jos voisin parantaa jotain harjoittelussani, niin lisäisin tutustumisjaksoon enemmän tuntien seuraamista. Näin olisin osannut paremmin nähdä oman opetukseni aikana erilaisten opiskelijoiden tapaa osallistua tunnille. Kun en tuntenut opiskelijoiden tapaa suhtautua uuden oppimiseen ja ryhmässä olemiseen etukäteen, olin välillä ymmälläni opetustilanteessa. Toisinaan joku opiskelijoista reagoi opetukseen aivan yllättävällä tavalla ja silloin kyseenalaistin oman opetustapani. Jos olisin seurannut tunteja enemmän etukäteen, minun olisi ollut helpompi arvioida opetustilanteessa, mitä voisin muut-

taa jotta jokainen voisi osallistua ja oppia. Lisäksi olisin voinut lähestyä opiskelijoita rohkeammin fyysisesti opettajan työssäni. Harjoittelujaksollani olin arka ohjaamaan opiskelijoita kosketuksen avulla.

Jatkossa toivon pääseväni opettamaan tanssia vastaavanlaisissa ympäristöissä uudelleen. Nautin ammattiopistossa erityisesti pienen opetusryhmän ja motivoituneiden opiskelijoiden tuomasta intensiteetistä sekä työyhteisön tuesta oman työni taustalla.

Sain ammattiopistosta erittäin myönteisen arvion omasta työstäni. Tämä motivoi minua jatkamaan työtä liikelaatujen parissa. Liitän tähän opinnäytetyöraporttiini tanssilinjan johtajan arvion työni onnistumisesta.

"Elina Lauttamäellä on tiedostava työote ja hän on näkemykseltään vahva pedagogi, jossa yhdistyy oman työn selvä näkemys sekä oppija-opettaja-vuorovaikutus, jossa kehollinen ja verbaalinen kommunikaatio vuorottelevat luontevasti –kuten taiteellis-pedagogisessa prosessissa tuleekin mielestäni tapahtua. Elina Lauttamäen kokemus muilta aloilta sekä hänen yhteiskunnalliset opintonsa tekevät hänestä oppimistilanteille avoimen kanssakulkijan, johon oppijan on hyvä luottaa.

Elina Lauttamäki kykenee opetustyössään soveltamaan opettamaansa Laban – analyysin metodia myös erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. Hän kysyy tarvittaessa kollegoiltaan apua ja tukea. Elina suunnittelee työnsä hyvin. Tämä näkyy parhaiten siinä, kuinka hän hahmottaa pitkiä työpajatyyppejä opetustilanteita ja ennen kaikkea niiden tavoitteita, metodeja, sisältöjä ja oppimistavoitteiden jatkuvuutta hyvinkin erilaisissa oppimistilanteissa ja opiskelijoiden kuntoisuuden vaihdellessa. Ammatillinen erityisoppilaitos ja sen oppijat vaativat oman työn objektiivista tarkastelua ja oman työotteen jatkuvaa kehittämistä. Näkemäni perusteella voin sanoa, että Elina Lauttamäen työssä on läsnä kaikki nämä elementit."

3 OPPAAN KIRJOITTAMINEN

Opetuskokeilujen jälkeen halusin dokumentoida oppimani asiat sillä tavalla, että hankkeesta olisi hyötyä myös muille kuin minulle. Päätin kirjoittaa oppimistani kokonaisuudesta lyhyen oppaan, jotta muutkin liikkeen laadusta kiinnostuneet tanssinopettajat voisivat ottaa liikkeen laatuun keskittymisen osaksi opetustyötään. Valitsin oppaan kohde-ryhmäksi aikuiset, jotka opettavat tanssia työssään tai harrastuksessaan, mutta jotka eivät ole opiskelleet tanssipedagogiikkaa. Pyrin tekemään oppaasta kattavan mutta mahdollisimman lyhyen. Valitsin oppaan sisällön käsittelemään tanssin opettamisen perustavanlaatuisia puitteita ja käytäntöjä. Painotin tanssinopetuksen sisällön suunnittelua käsittelevässä kappaleessa luovan tanssin ja liikkeen laadun harjoittelemisen sisältöjä.

Kirjoitin oppaaseen teoreettisen osuuden sekä käytännöllisen osuuden. Teoreettisessa osuudessa kirjaan oppaan muotoon projektin aikana oppimiani asioita tanssin opettamisen käytännöistä ja periaatteista. Käytännön osuudessa kuvaan joitakin harjoitteita, joiden avulla tanssinohjaaja voi ohjata lapsille ja nuorille liikkeen laadun huomioimiseen tähtääviä tehtäviä. Oppaan liitteenä on kuvaus Rudolf Labanin elämäntyöstä tanssikasvatuksen alalla.

Oppaan kirjoitin kesän ja syksyn 2011 aikana. Halusin pitää oppaan suhteellisen lyhyenä, jotta moni voisi lukea sen vaikkapa valmistautuessaan tanssitunnin ohjaamiseen. Opas ei siis ole tarkoitettu laajaksi tanssipedagogiikan opaskirjaksi, vaan oppaaksi, jonka luettuaan esimerkiksi liikuntakerhon ohjaaja voi tietoisemmin suunnitella onnistuneen tanssitunnin. Jos tanssinohjaajat kiinnostuvat aiheesta enemmän, heille on kirjoistoissa tarjolla kattava valikoima tanssipedagogiikan alan kirjallisuutta.

Oppaasta muodostui suhteellisen laaja, koska halusin sisällyttää siihen tanssipedagogiikan perusasioita, käytännön harjoitteita sekä kuvauksen Rudolf Labanin elämäntyöstä. Koen, että kaikki oppaan osat kuuluvat siihen. Kirjoitin opastekstin käyttäen lähdeviitteitä, jotta lukija löytäisi halutessaan helposti lisätietoa oppaassa mainituista asioista. Lähdeviittaukset tekevät oppaasta hieman raskaamman kuin mitä se olisi ilman nii-

tä. Tämä on seuraus, jonka tietoisesti kannan, sillä tahdon antaa lukijalle mahdollisuuden tutustua alan kirjallisuuteen mahdollisimman helposti. Oppaan käytännöllisessä osassa en käytä lähdeviittauksia, sillä olen kehittänyt harjoitteet pääasiassa itse.

Oppaan alkuosa, niin sanottu teoreettinen osa, on luonteeltaan hieman tieteellisen artikkelin kaltainen. Tämäkin on tietoinen valinta. Halusin tuoda esiin tanssitunnin suunnittelun tavoiteorientoituneena ja järkevänä toimintana, johon täytyy paneutua järjellä ja sydämellä. Olen tanssinopettajan työssäni huomannut, että tanssipedagogeja ei läheskään aina arvosteta taiteen ja kasvatuksen ammattilaisena. Minuakin on kutsuttu monessa yhteydessä tytöksi, nuoreksi tanssinharrastajaksi joka ohjaa tunteja sekä tunnin pitäjäksi. Toivon, että jatkossa minua ja muita tanssipedagogeja kutsutaan tanssinopettajiksi ja taidekasvattajiksi. Tahdoin kirjoittaa oppaan, jossa tuon tanssikasvatusta esiin ammatillisena toimintana, jota voidaan opiskella korkeakoulussa ja josta voidaan kirjoittaa tieteellisen tradition mukaisesti.

Toteutin opinnäytetyöni osana oppaan sisällön tuottamisen. Jos päätän joskus julkaista oppaan paperimuodossa, huolehdin siinä vaiheessa sopivasta taitosta oppaalle, jotta siitä tulisi mahdollisimman luettava ja helppokäyttöinen. Tällä hetkellä minun tarpeitani palvelee parhaiten jättää opas tekstitiedostomuotoon, sillä se on helposti sähköisesti lähetettävä ja helposti muokattava. Oppaassa on harjoitteita ja kaksi esimerkkituntisuunnitelmaa. Tuntisuunnitelmissa on mukana oppaassa olevia harjoitteita. Jotta oppaan käyttäjä löytäisi harjoitteen helposti, on sen paikka oppaassa merkitty sivunumerolla. Sivunumerot pitävät paikkansa, kun oppaan tulostaa ilman opinnäytetyön raporttiosaa. Nyt, kun opas on raportin liitteenä, harjoitteiden sivunumerot juoksevat koko opinnäytetyön alusta ja ne eivät siis pidä paikkaansa. Valitsin kuitenkin kirjata sivunumerot yllä kuvatussa muodossa, sillä näin ne palvelevat paremmin opasta käyttävää henkilöä.

4 PROJEKTIN ARVIOINTIA

4.1 Oma intohimoni liikelaatuihin vahvistui

Oma innostukseni projektin aiheeseen säilyi tai kasvoi koko projektin alusta sen päättymiseen saakka. Koen, että oma kiinnostukseni liikkeen laatujen kokeilemista ja tutkimista kohtaan on pitänyt minut opettajana virkeänä ja innostuneena työstäni. Monet oppilaani iloitsevat siitä, että opetan liikelaatuihin keskittyen. He kertovat, että tanssista tulee syvempää, kun liikkeen suunnan ja muodon lisäksi voidaan keskittyä siihen, kuinka liike tehdään. Koen tärkeäksi opettaa tanssinopiskelijoille myös liikelaatujen sanastoa. Kun opettelemme sanoja ja kokeilemme käytännössä, mitä ne tarkoittavat, meille muodostuu yhteinen kieli, jolla voimme keskustella liikelaaduista.

Opinnäytetyöni aihe innostaa minua valtavasti. Kehitin projektin aikana itselleni tavan opettaa, joka toimii minulle. Käytän jokaisella opettamallani tunnilla tässä projektissa keräämiäni tietoja, taitoja ja asenteita.

Itselleni tämä projekti on ollut tärkeä. Olen saanut vahvistusta siihen, että voi opettaa niihin ilmiöihin keskittymällä, jotka kiinnostavat minua itseäni kaikkein eniten. Minua kiinnostaa liikkumisessa liikkuja itse ja hänen liikkeensä laatu ja se, kuinka tanssija itse ohjaa omaa liikettään. Minua kiinnostaa tanssijan suhde häntä ympäröivään tilaan, hänen suhteensa aikaan, hänen tapansa käyttää voimaa liikkeessä ja se, millä tavalla hän antaa liikkeen virrata tanssiessaan.

Olen huomannut, että kun opetan tanssia näiden aiheiden kautta, intohimoni tanssiin herää eloon ja opetan ja tanssin luovassa ja läsnä olevassa tilassa. Tämä vapauttaa osallistujatkin innostumaan tanssista. Minua kiehtoo Labanin ajatusten pohjalta kehittyneessä tanssiajattelussa sen monipuolisuus. Mukana on ihminen, tunne ja ajattelu. Liikettä siis analysoidaan ja muokataan havaintojen ja päätösten mukaan. Tanssija itse valitsee, kuinka liikkuu. Havainnoidessaan omaa liikettään opettajan ja muiden tanssijoiden kanssa kukin tanssija löytää itselleen ominaisia liikkumistapoja sekä tapoja, joita vielä tulee harjoitella. Tutustuessaan omaan liikkeeseensä tanssija tutustuu omaan itseensä. Liikkumistavat heijastelevat suhtautumistapoja ja persoonallisuutta.

Koko ihminen on mukana, kun hän tanssii. Keho, ajatukset, mielikuvitus, haaveet ja tunteet ovat kaikki läsnä. Eri liikelaadut sopivat erilaisiin tunnetiloihin. Liikelaatujen kautta harjoitellessa tanssija saa kokeilla tunteita ja löytää niitä itsestään.

Labanin perinteestä ammentavassa tanssikasvatuksessa ihminen, tanssija, on aina tanssin keskeisin elementti. Ihminen on se, joka tuntee, liikkuu ja ajattelee ja tanssii. Inhimillinen läsnäolo on tanssissa minun mielestäni kaikkein antoisinta. Tanssin avulla voin myös olla kontaktissa muihin. Ensin täytyy kuitenkin olla kontaktissa itsen, jotta mielekäs ja hyvältä tuntuva kontakti toiseen on mahdollinen.

Voin löytää erilaisia tunnelmia ja virittyneisyyden tiloja erilaisten liikelaatujen kanssa. Nyt kun laadut ovat integroituneet osaksi liikkumistani, minun ei tarvitse enää pohtia niitä aktiivisesti vaan voin herättää ne kehossani ja antaa niiden tulla esiin.

Tämän projektin aikana olen saanut itselleni rohkeutta tanssia ja opettaa siten, kuin minulle itselleni on kaikkein arvokkainta. Se on saanut aikaan sen, että flow, virtaus tai taika toteutuu tanssiessani ja opettaessani yhä useammin. Olen kiitollinen ja iloinen tästä. Näen, että osallistujien tanssin iloa herää oman tanssin iloni myötä. Huomaan, että opettajana luon tanssihetkeen innostuksen tilan, jossa kukin osallistuja voi innostua.

Opettajalla on runsaasti vaikutusvaltaa ja vastuuta oppimisympäristöstä. Tätä projektia tehdessäni olen huomannut, että itselleni opettajana on tärkeä pitää yllä tanssin intohimoa, jotta oppimiselle suotuisa ympäristö muotoutuu tanssitunnille. Siksi opetan sillä tavalla, joka on minusta kaikkein innostavinta. Toivon, että kaikki opettajat löytävät sellaisen tavan opettaa, että heidän intohimonsa ja tanssin ja liikkeen ilonsa mahtuvat mukaan tunnille. Olen kiitollinen työnantajalleni siitä, että saan opettaa omalla tavallani. Olen kiitollinen myös siitä, että tunneilleni tulee oppilaita ja että olen saanut nähdä tanssin ilon toteutuvan tunnilla.

4.2 Projektin tavoitteet muuttuivat

Projektin alussa pyrin kehittämään omaan käyttöön liikelaatuihin keskittyvän kurssin, jota voisin opettaa erilaisissa oppilaitoksissa. Toin liikelaadut erilliseksi teemaksi tanssitunnin pääasialliseksi aiheeksi. Osallistujat oppivat näillä tunneilla taitojen lisäksi nimeämään liikelaatuja ja tulivat tietoisiksi laatujen osuudesta liikkeen luonteen määrittäjänä. Tässä vaiheessa liikelaadut olivat vielä itselleni aihe, johon perehdyin ja joita opetin ja opiskelin.

Projektin edetessä aloin etsiä tapaa tuoda liikeanalyysia ja liikelaatuihin keskittymistä tavallisille tanssitunneille. Onnistuin vähitellen integroimaan liikelaadut eläväksi osaksi kaikkea tanssinopetustyötäni.

Projektin loppupuolella liikelaatujen näkökulma oli sisäistynyt omaan toimintaani ja ajatteluuni siinä määrin, että niiden huomiointi liikkeen havainnoinnissa ja opetuksessa alkoi kulkea osana toimintaani ilman, että erikseen keskityin asiaan.

Nyt projektin loputtua näen, että liikelaadut ovat mukana kaikessa opetustyössäni. Opetan nykytanssia ja balettia tanssiopistossa, koulussa sekä työväenopistossa. Huomioin liikelaadut opetuksessani, mutta ne eivät sellaisenaan ole opetuksen pääasia. Tämä tapa käyttää liikelaatujen huomiointia osana työtäni tuntuu oikealta. Olen myös tyytyväinen siihen, että aluksi tahdoin keskittyä opetuksessani pääasiassa liikelaatuihin. Kun opetin niitä paljon ja monelle ihmiselle, ne tulivat minulle hyvin tutuiksi ja osaksi omaa ajatteluani. Nyt koen, että liikkeen laadun havainnointi ja liikkeen suunnittaminen sen kautta on integroitunut eläväksi osaksi omaa tanssimistäni ja opettamistaani.

4.3 Projektin tulokset ovat jatkuvassa käytössä

Sain kehittää itselleni sopivaa tanssinopetuksen menetelmää tämän projektin aikana ja hankkeen kuluessa opin itselleni sopivan tavan opettaa tanssia. Käytän projektin aikana kehittämiäni menetelmiä lähes jokaisella tanssitunnilla, jossa toimin opettajana. Kiihtän ohjaajiani siitä tuesta, jota heiltä sain. Ohjaajieni tuki ja luottamus auttoi minua kehittämään omasta opetustavastani paremman. He auttoivat minua huomioimaan erilaiset oppijat, suunnittelemaan tanssituntini toimivaksi kokonaisuuksiksi sekä arvioimaan omaa työtäni säännöllisesti ja rehellisesti.

Mietin nyt projektin päätyttyä, miksi valitsin opinnäytetyöni aiheeksi juuri liikelaadut. Aihe oli kiinnostanut minua jo vuosia ja näin opinnäytetyössä mahdollisuuden perehtyä Labanin perinteestä lähtevään liikelaatuajatteluun perinpohjaisesti. Tämä mahdollisuus toteutui. Nyt koen tuntevani liikelaatujen maailman hyvin ja voin käyttää niitä työvälteenäni luontevasti. Projektin tärkein tulos on se, että olen saanut Labanin liikelaatuajattelun perinteestä kumpuavan liikelaatuajattelun eläväksi osaksi omaa tanssinopettajan työtäni.

Opinnäytetyöni tekeminen on venähtänyt monivuotiseksi projektiksi. Silti hankkeen loppumetreilläkin innostun liikkeen laadun pohtimisesta, vaikka vuosia on kulunut jo useita siitä kun sain idean opinnäytetyöni aiheesta. Toivon, etten ikinä kyllästy tähän aiheeseen. Toivon, että tämä on leikkiä, jota aina jaksan jatkaa.

4.4 Projektin käytännön toteutuksen arviointia

Opinnäytetyöprosessini oli pitkä. Projektin alkuvaiheessa perehdyin liikelaatujen perinteeseen ja opettelin käyttämään niitä tanssissani ja opetustyössäni. Nyt kahden vuoden jälkeen ne ovat osa liikkumistani ja ajatteluani. Tahdoin tämän projektin avulla saada käyttöni liikelaadut työkaluna. Tämä tavoite toteutui hyvin. Tarvitsin tähän prosessiin aikaa, jotta todella syvällisesti opin tämän asian. Ymmärrän, että olisi ollut toisaalta järkevää kirjoittaa opinnäytetyöni aikaisemmin, jotta olisin välttynyt opintojen viivästy miseltä. Tällä hetkellä olen kuitenkin tyytyväinen, että asiat menivät juuri niin kuin me- nivät.

Luin jakson aikana runsaasti tanssipedagogiikan alan kirjallisuutta. Kirjallisuudesta saamani tieto ja oivallukset ovat prosessin aikana tulleet osaksi omaa ajatteluani. Kir- joitin opinnäytetyöni loppuun listan kirjoista, joiden anti on vaikuttanut minuun eniten. Tekstin sisään en ole lähdeviitteitä merkinnyt, sillä kirjallisuudesta ja opettajiltani oppi- mistani ajatuksista on tullut siinä määrin osaa omaa ajatteluani, etten ole availut kirjo- jen kansia enää raporttia kirjoittaessani. Osoitan kiitollisuuteni opettajilleni sekä tanssis- ta kirjoittaneille ihmisille. He ovat opettaneet minulle paljon ja koen nyt itseni päteväksi taiteilija-pedagogiksi, joka voi puhua tässä opinnäytetyössä esillä olevista asioista omalla suullaan.

Opinnäytetyötäni olisi voinut laajentaa moneen suuntaan. Olisin esimerkiksi voinut kir- joittaa oppaasta laajemman ja liittää siihen kuva- tai videomateriaalia ja testata sitä koulujen liikunnanopettajilla. Olisin voinut myös kuvata opettamiani kursseja ja liittää tähän työhön kuvamateriaalia tunneilta. Olisin myös voinut perehtyä liikeanalyysin ny- kytilaan ja kuvata, miten tämän päivän koreografit käyttävät liikeanalyysiä työssään. Valitsin kuitenkin tehdä työni tällä tavalla. Työni keskiöön valitsin oman opettajuuteni kehittymisen.

Opinnäytetyöprojektini toteuttaminen vei suunniteltua pidempään. Tämä on selvä kehit- tämisalue työssäni. On parempi pysyä aikataulussa kuin venyttää sitä tarpeen mukaan. Vakava vastuunkantajaminä on sitä mieltä, että projekti venyi liikaa. Elämän virrassa uiva taiteilijapedagogiminä on kuitenkin tyytyväinen, että käytin tämän projektin tekemi- seen näin paljon aikaa. Noin kahden vuoden aikana, jolloin tämän projektin tekeminen on ollut vireillä, olen ehtinyt tottua liikelaatuja painottavaan näkökulmaan työssäni.

5 POHDINTA

Projektin aikana tapani katsoa tanssia on muuttunut. Nyt näyttää siltä, että ennen prosessin alkua kiinnitin tanssia katsoessani enemmän huomiota askeliin, raajojen liikkeisiin, katseen suuntaan ja muihin tilallisiin ja kehon asentoihin liittyviin asioihin.

Projektin toteuttamisen jälkeen kiinnitän aiempaa enemmän huomiota kehon lihas-tonukseen, liikkeen virtaavuuden luonteeseen, liikkeen vauhtiin sekä koko kehon asennoitumiseen tilassa. Katsomisen tavan muuttuminen juontuu tästä prosessista mutta luonnollisesti myös muut elämässä tapahtuneet asiat vaikuttavat siihen, miten katson liikettä ja tanssia. Tämä prosessi on ollut minulle hyvin tärkeä ja olen kiitollinen siitä, että olen näin pitkän ajan kuluessa aktiivisesti opetellut liikelaatujen osuutta liikkeen muotoutumisessa. Nyt liikkeen laadun huomioimisesta, havainnoinnista ja laatujen kautta liikkeen luomisesta ja muokkaamisesta on tullut kiinteä osa tanssiani ja elämääni.

Projekti alkoi tutustumisella Rudolf Labanin elämäntyöhön ja liikelaatuajatteluun. Tutustuin ensin opiskelemalla ja käytännön harjoittein liikelaatuihin ja vähitellen otin niitä osaksi opetustyötäni. Projektin kuluessa liikelaatujen kautta tanssin havainnointi ja kokeminen on sisäistynyt minulle luontevaksi tavaksi lähestyä tanssia.

Tämän projektin aikana kehitin itselleni tavan opettaa tanssia. Koen, että tämän projektin kuluessa identiteettini tanssinopettajana vahvistui ja vakiintui ja koen nyt olevani aivan oikea tanssinopettaja. Minulle tuo varmuutta tanssinopettajana se, että tämän projektin aikana sain itselleni suuntautumisalueen, josta käsin opetan tanssia.

Osana projektiani kirjoitin omia oppimiskokemuksiani oppaan muotoon. Oppaaseen keräsin opintojeni aikana oppimiani perusasioita tanssinopettamisen käytännöistä sekä kokoelman harjoitteita. Opas on painottunut luovan tanssin ohjaamisen käytäntöihin. Harjoitteet liittyvät liikkeen laadun komponentteihin tilaan, aikaan ja voimaan. Olen testannut kaikkia harjoitteita opetuskokeilujeni aikana ja pidän niitä toimivina.

Osana projektiani tein kaksi opetuskokeilua, joiden aikana kehitin itselleni sopivaa tapaa opettaa nykytanssia painottaen liikkeen laatua. Opetuskokeilut olivat samalla osa päättöharjoitteluani. Opetuskokeilut olivat olennainen osa projektia, sillä sain suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi kertaa kokonaisen liikelaatukurssin. Opetuskokeilujen jälkeen tapani opettaa liikelaatua painottavaa tanssia oli löytänyt uomansa ja omakuvani tanssinopettajani oli selkeytynyt ja vahvistunut.

Projektin toteuttaminen vei kauan. Aloitin hankkeen valmistelut vuoden 2009 keväällä ja nyt marraskuussa 2011 hanke on tullut päätökseensä. Hankkeen keston aikana perehdyin liikkeen laatua käsittelevään kirjallisuuteen sekä yleiseen tanssipedagogiikan alan kirjallisuuteen. Erityisen arvokasta itselleni oli opiskella Rudolf Labanin perinteestä kumpuavaa liikeanalyysia sekä effort-shape-jaottelua sekä perehtyä Rudolf Labanin merkitykseen tanssikasvatuksen historiassa. Koska hankkeen loppuun vieminen kesti kauan, ehdin sulatella opiskelemiani asioita perinpohjaisesti ja nyt voin soveltaa oppimaani teoreettista tietoa tanssinopettajan työssäni.

LÄHTEET

Julkaisut

Edelhom, Elisabet & Wigert, Anne (2005). *Atta känna rörelse - en danspedagogisk metod*. Carlssons Bokförlag.

Laban, Rudolf (1988). *Modern educational dance*. Northcote house.

Laban, Rudolf (1988). *The mastery of movement*. Northcote house.

Lehtimaja, Lissu (2006). *Freiren kyydissä*. Pystykorvakirja, Like.

Monni, Kirsi (2004). *Olemisen Poeettinen Liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999*. Teatterikorkeakoulu, ACTA SCENICA 15.

Press, Carol (2002). *The dancing self. Creativity, modern dance, self psychology and transformative education*. Carol press. Hampton press, inc.

Sahlberg, Pasi & Shlomo Sharan (2001). *Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja*. WSOY.

Viitala, Marketta (1998). *Tanssia elämyksen ehdoilla. Lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja*. Svoli-palvelu Oy.

LIITTEET

Liite 1: Tanssinohjaajan opas

Miten teen liikkeestä tanssia?

-Luovaa tanssia lapsille ja nuorille

Tanssinohjaajan opas

1. Lukijalle

Tämä opas on kirjoitettu kaikille, jotka opettavat tanssia lapsille tai varhaisnuorille kouluissa, kerhoissa tai liikuntaseuroissa. Tässä oppaassa kuvaan tapoja opettaa tanssia korostaen liikkeen luonnetta ja laatua. Opas sisältää käytännön vihjeitä tanssituntien suunnitteluun sekä taustatietoa tanssikasvatuksesta. Oppaan ensimmäinen osa sisältää tanssikasvatuksen ja tanssitunnin järjestämisen perusasioita. Toinen osa sisältää harjoitteita, joita tanssinohjaaja voi käyttää vapaasti omien tarpeidensa mukaisesti. Oppaan liitteenä on kuvaus tanssikasvatuksen pioneerin Rudolf Labanin elämäntyöstä.

Tanssi on taidetta ja liikuntaa. Liikuntamuotona tanssi on monipuolinen, liikkuvuutta, voimaa ja kestävyyttä parantava laji. Taidemuotona tanssi kuuluu esittävien taiteiden joukkoon. Tanssissa esittävänä taiteena painottuu liikkeellä ja keholla ilmaisu. Tässä oppaassa kuvattu tanssi noudattaa luovan tanssin perinteitä. Luovassa tanssissa tanssijan oma suhde liikkeeseen nostetaan tärkeälle sijalle. Tanssija oman liikkeensä omistajana ja muotoajana on luovan tanssin perusajatus. (Edelhom, Wigert, 2005.)

Luovan tanssin tavoite on auttaa lasta tai nuorta löytämään oma kehonsa ja sen liikemahdollisuudet. Tarkoituksena on opetella ilmaisemaan itseään liikkeen keinoin. Luovassa tanssissa käytetään sitä tanssitekniikkaa avuksi, minkä osallistujat osaavat tai mikä sopii tilanteeseen parhaiten. Luovassa tanssissa valitaan keskittymisen aiheeksi siis tanssi-ilmaisu tanssitekniikan sijaan. (Viitala 1998.)

Tässä oppaassa keskityn kuvaamaan liikkeen laatua painottavaan tanssinopetukseen liittyviä periaatteita ja menetelmiä. Liikkeen laatu muodostuu tanssijan tavasta käyttää liikkeessään aikaa, tilaa, voimaa ja liikkeen virtausta. Tapa liikkua tilassa ja ajassa toteutetaan keholla, joka myös käyttää voimaa ollakseen liikkeellä tai pysähdyksissä. Liikkeen laadun määrittävät tanssijan suhde tilaan, aikaan ja voimaan ja asenteen näihin elementteihin näyttää liikkuva keho.

Luova tanssi antaa tanssijalle tilaa ottaa vastuuta omasta liikkeestään. Tanssituokion ohjaaja antaa liikkumiselle raamit ja alkuinnostuksen ja tanssija itse päättää miten liiketehtävän toteuttaa. Vastakohta tämäntyyppiselle tanssinopetukselle on opettajajohtoinen tanssi, jossa osallistuja kopioi valmiit liikemallit opettajalta. Tällainen tanssinopetustapa liittyy usein tanssitekniikan opettamiseen. Tanssitekniikkaa voi toki oppia myös liikettä ohjatusti tutkimalla, valitut opetusmenetelmät eivät siis sanele tavoitteita. Kummassakin tavassa ohjata tanssia on omat hyvät ja heikot puolensa. Tähän oppaaseen valitsin luovan tanssin ja oman liikkeen muotoamisen näkökulman, sillä se sopii liikkeen laatuun keskittyvään tanssinopetukseen mielestäni paremmin. (Anttila, 1994.)

Elina Lauttamäki

2. Muutama sana tanssipedagogiikasta

Tanssikasvatus on osa laajempaa taidekasvatuksen kenttää. Tanssikasvatus on tavoitteellista toimintaa, jossa rakennetaan osallistujille mahdollisuuksia oppia ilmaisemaan itseään tanssin avulla sekä tuntemaan kehon liikkumisen lainalaisuuksia sekä tanssikulttuuria. Tanssikasvatuksessa pyritään oppimaan tanssin tekemistä ja kokemista. Kohderyhmä, tavoitteet ja käytössä oleva aika määrittävät, millaisia harjoitteita tanssinohjaaja tanssituokioihin valitsee. Tavoitteiden tiedostaminen auttaa ohjaajaa valitsemaan kullekin tanssikerralle sopivat menetelmät.

Tanssinopetuksen pääsisällöt:

Fyysis-motoriset harjoitukset

Tanssitekniikan perusvalmiudet

Luova aines

Tanssikoreografiat ja musiikin mukaan liikkuminen

(Viitala, 1998.)

Tanssi koulussa tai iltapäiväkerhossa suuntautuu ensisijaisesti tanssin ja liikkeen ilon kokemiin ja yhdessä tanssimiseen. Tanssikoulussa voidaan painottaa taitoja ja esiintymistä tätä enemmän. Usein tavoitteet eivät ole näin yksiselitteisesti jakautuneita tanssipaikan mukaan, vaan opettaja ja ryhmä suuntaavat niitä yhdessä tilanteeseen sopivasti. Kukin ohjaaja ja opettaja valitsee siis itse, mitä tavoitteita kohti tanssimisella mennään.

Tanssikasvatuksen menetelmät voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään. Luovaan tanssiin kuuluvat ensisijaisesti harjoitteet, joissa osallistujat muotoavat itse omaa liikettään opettajan johdolla. Tanssitaitoja ja tanssin tekniikkaa opeteltaessa harjoitellaan usein valmiita liikkeitä eli tehdään asentoja ja liikkeitä mallista. Nämä kaksi tapaa oppia tanssia rakentavat osallistujille myös erilaisia oppimistaitoja, erilaisia tapoja hahmottaa ja kokea liikettä sekä erilaista omistajuutta liikkeeseen. Oman liikkeen muotoaminen opettaa tanssijan päättämään itse, miten kehoaan liikuttaa. Liike on oma, mutta heikkoutena voi olla se, että liikkuja ei haasta itseään tanssiin aivan uusilla tavoilla. Mallista oppiminen taas opettaa tanssijan omaksumaan uusia tanssitapoja ja askelia, mutta omistajuus ja ylpeys omasta liikkeestä saattaa jäädä ohuemmaksi. On ohjaajan valinta, mitä hän tahtoo painottaa. (Anttila, 2005)

3. Mikä tekee liikkeestä tanssia

Tanssituokioiden pääsisältö on liike ja tanssi. Lapsille ja nuorille on yleensä tärkeää, että he saavat kokea tanssivansa. Mikä sitten tekee liikkeestä tanssia? Tanssikasvatusta ja lasten kokemusta tanssista tutkiva Eeva Anttila kuvaa, että tarvitaan keskittyneisyyden ja läsnäolon tila, jotta taiteen kokeminen on mahdollista. Liikkeestä tekee tanssia, se että oikein ja täsmällisesti suoritettun liikkeen lisäksi tanssija itse lisää liikkumiseen jotakin omakohtaista. Tekninen treeni ei tuo tätä jotain liikkeeseen vaan tanssija itse tuo sen. Anttilan mukaan monessa tanssikoulussa taidon ja taiteen välillä on suuri ero. Kehollisen taitavuuden arvostus on suurta ja oppilaan oma ilmaisullinen liike on usein hukassa. Tanssikouluissa keskitytään tanssissa tarvittavien taitojen välittämiseen erityisesti nuorten tanssinopetuksessa. Hyvä tanssitekniikka tekee liikkeestä turvallista, kun nuoret treenaavat monta tuntia viikossa. Tekniikka on tärkeä työväline kaikille tanssijoille. Kerhoissa ja kouluissa voidaan tanssitunnilla keskittyä tanssimisesta nauttimiseen ja tanssin kokemuksen välittämiseen, sillä tanssituokioilla ei tavoitella ammattitanssijan tulevaisuutta vaan tanssista nauttimista ja liikkumisen iloa. (Anttila, 2005.)

Tanssimisen kokemukseen tarvitaan siis jotain omaa. Tanssi on liikeilmaisua. Askeleet eivät tee tanssia, vaan kokemus siitä että minä tanssin tai me tanssimme ja että liike tarkoittaa jotain. Lapset ja nuoret voivat helpommin ilmaista itseään liikkeellisesti, jos he osaavat ohjata omaa liikettään sisäisesti. Jos sisäinen ohjaus puuttuu, luovaan tanssiin kuuluvat vapaat ohjeet voivat aiheuttaa kaaosta. Lapsia ja nuoria tulee siis ohjata oman liikkeen hahmottamisen ja muotoamisen äärelle, jotta he voivat ohjata itse omaa liikettään ja ilmaista itseään tanssin ja liikkeen avulla. (Anttila, 2005.)

Oman liikkeen hahmottamiseen auttaa oman kehon koon, oman kehon rajojen, painon ja mittasuhteiden tuntemus. Oman liikkeen hahmotusta edistää oman liikkeen vauhdin ja suunnan huomaaminen sekä sen tiedostaminen, kuinka suurella voimalla itse kehoaan liikuttaa. Oman liikkeen muotoamiseen tarvitaan näiden elementtien hahmotusta sekä kykyä ohjata omaa liikettä ajan, tilan ja voiman suhteen. Tanssinohjaaja voi tarjota näitä välineitä lapsille ja nuorille ohjaamalla harjoituksia, joissa tutustutaan omaan kehoon sekä tutkitaan, miten omaa kehoa voi liikuttaa tilassa, kuinka paljon voimaa liikkeeseen käytetään ja millä vauhdilla liikettä tehdään. (Hackney, 2002.)

Kehonhallinnan ja liikkeen ohjaamisen taidot kehittyvät kaikessa liikkumisessa. Monilla lapsille ja nuorilla on kyky hahmottaa ja valita, kuinka nopeasti ja millä voimalla keho liikkuu. Näiden kokemusten sanoittaminen yhdessä antaa lapsille ja nuorille uusia mahdollisuuksia tulla tietoisiksi omasta liikkumisestaan sekä kykyä tehdä valintoja oman liikkumisen tavan suhteen. Kyky päättää omasta liikkumisesta antaa monelle lapselle ja nuorelle iloa ja itsevarmuutta. Tämän oppaan toisessa osiossa esittelen kokoelman harjoituksia ja tehtäviä, joiden avulla tanssinohjaaja voi välittää oppilaille oman liikkeen hahmottamisen ja muotoamisen taitoja. (Press, 2002.)

Kehon hahmotuksen ja liikkeen ohjaamisen lisäksi liike tarvitsee merkityksen, jotta se tuntuu tanssilta. Merkitys liikkeelle löytyy liikkujan itsensä sisältä, mutta ohjaaja voi auttaa suuntaamaan ajatusta ja tunnetta merkityksen äärelle. Liikkumiselle voi tuoda merkityksen esimerkiksi jonkin asian ilmaisu, kuten tunteen, ajatuksen, tyylin tai muun tanssijalle tärkeän asian ilmaisu. Ohjaaja voi opastaa ryhmän tanssimaan vaikka ilon ja surun tanssia tai rakentaa tanssitunnin eri vuodenaikoihin liittyvien tunnelmien ympärille.

Musiikki auttaa monia ihmisiä eläytymään tanssiin. Musiikki välittää tunnetta ja tunteen tanssiminen tuntuu useimmista ihmisistä tanssilta, etenkin jos oma keho liikkuu samalla sillä tavalla kuin itse sen tahtoo liikkuvan. Joillekin lapsille ja nuorille kokemus oman kehon liikkeestä ja ryhmän liikkeestä on niin suuri kokemus, että liikkeen merkitys voi rakentua siitä. Jokaiselle tanssijalle liike voi tarkoittaa eri asioita, mutta kaikille se voi olla silti yhtä aikaa tanssia. Olenaisista on, että kokemus ja liike on jokaisen omaa. Taito ja elämys yhdessä näyttävät siis rakentavan kokemusta tanssista. Viisas tanssinohjaaja arvostaa sekä taitoa että elämystä ja ottaa molemmat aspektit mukaan tanssiin.

4. Tanssituokioiden rakenne

Monen tanssikasvattajan hyväksi toteama kaava rakentaa tanssitunteja tai tanssituokioita on aloittaa yhteisellä kerääntymisellä piiriin virittämään kehoa ja mieltä tanssin maailmaan. Lämmitelyn jälkeen siirrytään päivän aiheeseen orientoivien harjoitteiden kautta. Kun osallistujat ovat sisällä päivän aiheessa, opetellaan uusi aihe, päivän pääasia. Uutta asiaa kokeillaan ja tutkitaan ja harjoitellaan. Tunnin loppupuolella tanssitaan yhdessä ja nautitaan liikkeestä, ryhmästä, omasta tanssista ja musiikista. Tunnin lopuksi kokoonnutaan yhteen ja rauhoitetaan keho ja mieli.

Tanssitunnin sisältö valmistetaan päivän aiheen ja tanssitunnin tavoitteen mukaisesti, ryhmän luonne ja käytössä oleva tila ja aika huomioiden. On järkevää valita tunnille monipuolisia menetelmiä, jotta osallistujien oppimistyylit tulevat huomioiduksi ja tunti jaksaa kiinnostaa kaikkia osallistujia mahdollisimman hyvin. Yhdelle tunnille voi sisällyttää esimerkiksi liikkeen oppimista katselemalla, oman liikkeen muotoamista annetuista raameista, liikkumista musiikkilähtöisesti sekä työskentelyä yksin, pareittain ja ryhmissä. Vaihtelevat menetelmät pitävät tanssitunnin rakenteet elävänä ja tanssi virtaa vapaammin ryhmän keskuudessa.

Tanssitunnin rakenteeseen ja sisältöön vaikuttaa myös se, onko kyseessä yksi tunti pidemmässä tanssikasvatusjaksossa vai yksittäinen tanssitunti. Jos ohjaaja opettaa vain yhden tunnin, harjoitteiden tulee olla helposti opittavia ja tunnin tulee olla itsenäinen kokonaisuus. Pidemmän jakson osana tanssitunnissa voi olla haastavampia osioita ja kokonaisuuksia, jotka rakentuvat vähitellen tanssituntien kuluessa.

Tanssitunnin perusrakenne:

Tunnin aloittaminen

Virittäytyminen

Fyysisten tanssivalmiuksien harjoittelua

Uusi opittava aines

Yhteinen luova tanssi musiikin mukaan

Tunnin päättäminen

5. Tanssi on kehon liikettä tilassa ja ajassa

5.1. Keho liikkuu tilassa

Tanssitunnilla opitaan oman liikkeen hahmottamista. Opettaja voi ohjata osallistujia kokemaan ja tunnistamaan, miten he liikkuvat tilassa. Tanssija voi liikkua yksin suhteessa tilaan tai tilassa suhteessa muihin tanssijoihin. Kun tanssija hahmottaa liikkumisensa tason, liikkeestä tulee kirkkaampaa ja selkeämpää.

Liikkuja voi kurottautua tilaan ylös, alas, sivuilla, eteen ja taakse. Liike näyttää ja tuntuu erilaiselta riippuen siitä, miten se liikkuu tilassa. Ylös-, alas- ja sivusuunnista voidaan muodostaa kahden suunnan tasoja tai kolmen suunnan ulottuvuuksia ja näin ottaa haltuun kaikki liikesuunnat. Kuvaan seuraavaksi kolme erilaista liikkumisen tasoa: horisontaalitasoa, ovitasoa ja pyörätasoa.

Horisontaalitaso muodostuu yhdistämällä sivusuunnat etu-takasuuntiin. Horisontaalitasoa kutsutaan myös pöytätasoksi, sillä tässä tasolla tapahtuva liike tapahtuu samassa suunnassa kuin missä pöydän pinta lepää. Pöytätasolla tapahtuu esimerkiksi raajojen vientejä tilassa.

Ovitaso muodostuu yhdistämällä toisiinsa sivusuunnat ja ylös-alas-suunta. Ovitasolla tapahtuu esimerkiksi kärrynpyörä ja muut sivuttain etenevät koko kehon liikkeet.

Pyörätaso saadaan aikaan yhdistämällä etu-takasuunta ylä-ala-suuntaan. Pyörätasolla etenevät esimerkiksi eteenpäin liikkuvat suuret ja pienet hyppyt.

Näitä suuntia voidaan harjoitella esimerkiksi pohtimalla yhdessä, millaiset tutut tanssi- ja urheiluliikkeet tapahtuvat kullakin tasolla.

Ylös-, alas- ja sivuille-suuntia yhdistämällä saadaan muodostettua myös kolmen suunnan ulottuvuuksiksi. Tanssija voi kuvitella itsensä kuution sisään ja harjoitella erilaisia liikkeen suuntia. Jotkin suunnat ovat meille tutumpia, toiset vaativat harjoittelua jotta saamme ne käyttöömmemme. Kolme suuntaa yhdistämällä saadaan liikuttua kuution kulmasta toiseen, esimerkiksi ylös-oikealle-sivulle ja alas-vasemmalle taakse. Suuntia yhdistämällä tanssija voi ottaa haltuun kaikki liikesuunnat.

Liikesuuntien hahmottamisesta on etua liikkeen kirkkauden ja selkeyden saavuttamisessa ja monipuolisessa ja vaihtelevassa tilankäytössä. Hahmottaessaan liikkeen suunnan tilassa tanssijoiden on myös helppoa kommunikoida liikkeen muodosta keskenään, kun kaikki hahmottavat tilan ympärillään ja oman suuntautumisensa siinä jokseenkin samalla tavalla.

Tanssijan tulee myös hahmottaa oma asemansa tilassa suhteessa toisiin tanssijoihin. On tärkeää tunnistaa ja aistia, koska tanssitaan lähellä ja koska kaukana toisista ja mikä on kussakin tilanteessa sopiva läheisyyden aste. Tanssi tapahtuu usein erilaisissa muodostelmissa, kuten piirissä, avorivistössä, jonossa tai rivissä. Näiden tilallisten muodostelmien hahmottamiseksi tanssijan tulee osata havaita tilallinen suhteensa muihin ihmisiin.

Tila tarkoittaa siis tanssikasvatuksessa tanssijan konkreettista suuntautumista ja asettautumista tilassa. Tila on kuitenkin niin oleellinen asia tanssissa, että pelkkä konkreettinen liikkeen ja asennon paikka tilassa ei riitä tanssin rakennusaineeksi. Tämän lisäksi tanssija voi valita, millä tavalla hän suhtautuu ympärillään olevaan tilaan. Tämän elementin kautta päästään liikelaatujen maailmaan. (Hackney, 2002 ja Laban, 1975.)

5.2 Liikelaadut sekä niiden elementit aika, tila, voima ja virtaus

Tanssikasvatuksessa eritellään toisistaan liikkeen laadun elementit tila, aika, voima ja virtaus. Näiden neljän elementin avulla voidaan muodostaa luonteeltaan hyvin monipuolista liikettä. Oleellista on, että tanssija itse tuntee ja tiedostaa, millä tavalla hän liikkueessaan suhtautuu tilaan, aikaan, voimaan ja virtaukseen. Tilan, ajan ja voiman yhdistelmät ja niiden tutkiminen muodostavat niin sanotun liikelaatujen kentän. Tässä oppaassa valitsen kuvata tanssijan orientoitumista tilaan, aikaan ja voimaan. Tila, aika ja voima muodostavat liikelaatujen ydinaineksen. Liikkeen virtaus (pidätetty/vapaa virtaus) on eräänlainen jokerikortti, jonka voi lisätä uudeksi elementiksi kaikkiin liikelaatuihin. Liikelaatuihin keskittyvä tanssikasvatus on saanut alkunsa tanssikasvatuksen pioneerin Rudolf Labanin elämäntyöstä. Laban eli 1800- ja 1900-luvuilla ja vaikutti suuresti tanssikasvatuksen kehittymiseen Euroopassa. Moni nykypäivän tanssinopettaja ja tanssija ammentaa työhönsä sisältöä ja inspiraatiota Labanin ja tämän seuraajien työstä. (Preston-Dunlop, 1998.)

Ajan suhteen tanssija voi valita liikkua hitaasti tai nopeasti tai jossain siltä väliltä. Hidas tai nopea tahti liikkeessä antaa sille ominaisen laadun ja eri vauhdilla kulkeva liike välittää erilaisia tunnelmia ja mielikuvia.

Tilan suhteen tanssija voi valita, katsooko ja asennoituuko hän tilaan suoralla vai epäsuoralla tavalla. Hän voi lävistää tilan suoraan katsellaan tai liikkeellään tai vaihtoehtoisesti suhtautua siihen epäsuoremmin ja antaa katseensa vaellella ja liikkeensä muotoutua joustavasti yhtä aikaa useampaan suuntaan.

Voiman suhteen tanssija voi valita, liikkuko hän suurella vai pienellä lihasvoimalla, vahvasti vai kevyesti. Liike tuntuu ja näyttää aivan erilaiselta riippuen siitä, kuinka paljon voimaa tanssija käyttää. Jotkin liikkeet saattavat olla luontevampia ja helpompia tanssia, kun voimankäyttö sopii liikkeen luonteeseen. Esimerkiksi lattialta nouseminen saattaa olla monelle ihmiselle helpompaa suurehkolla voimankäytöllä, kun taas lattialle putoaminen pienemmällä voimankäytöllä.

Tilan, ajan ja voiman yhdisteleminen liikkeessä eri tavoin tuottaa erilaisia liikelaatuja, joilla kullakin on oma luonteensa. Tanssija voi toteuttaa kaikki liikkeensä valitsemalla, miten hän muotoaa liikkeen tilassa ja ajassa ja paljonko voimaa hän käyttää.

Tanssikasvatuksessa tilan, ajan ja voiman yhdistelmistä on tehty erilaisia jaotteluja kasvatuskäyttöön. Jaotteluissa kukin ajan, tilan ja voiman yhdistelmä on nimetty omalla nimellään ja sitä harjoitellaan, jotta tanssija saa haltuunsa kaikki mahdolliset liikelaadut ja tulee siten monipuoliseksi ja muuntautumiskykyiseksi liikkujaksi. Yhdenkin elementin muuttaminen vaihtaa liikkeen kokonaisvaikutelmaa. Esimerkiksi nopea, voimakas ja epäsuora liike muuttuu aivan toisenlaiseksi, jos sen aikaelementti muutetaan ja siitä tehdäänkin hidas, voimakas ja epäsuora. Vastaavasti hidas, kevyt ja suora liike muuttuu aivan erilaiseksi kun siitä muutetaan voimaelementti eli siitä tehdään hidas, voimakas ja suora. Tällä tavoin kaikkia elementtiä muuttamalla liikettä voidaan muodostaa ilmentämään monipuolisia tunnetiloja, liiketapoja tai liikkumisen lajeja.

Tanssija voi valita, millä intensiteetillä hän kutakin liikkeen elementtiä käyttää. Hän voi siis olla vaikka kohtuullisen hidas, erittäin nopea ja liikkua niin suoraan kuin osaa. Liike-elementit ovat siis ikään kuin skaaloja, joissa tanssija valitsee paikkansa jostain ääripäiden väliltä.

Kolme elementtiä: tila, aika ja voima

Tila : suora tai epäsuora liike ja suhtautuminen tilaan. Epäsuora suhtautuminen tilaan voi tarkoittaa esimerkiksi koko tilan havainnointia, epäsuoria reittejä tilassa tai katseen vaeltelua vapaasti. Suoran tilan käyttö voi tarkoittaa esimerkiksi tarkkaa katseen ja liikkeen suuntausta tilassa, suoria reittejä ilmassa tai lattialla tai yhden suunnan havainnointia kerrallaan.

Aika: nopea tai hidas liike. Nopea liike voi tarkoittaa esimerkiksi yhtäkkiä alkavaa tai nopeasti etenevää liikettä. Hidas liike voi tarkoittaa vähitellen, rauhallisesti tai pitkitetysti etenevää liikettä.

Voima: voimakas tai kevyt liike. Voimakas liike voi tarkoittaa esimerkiksi tiivistä, vahvaa tai suurta lihastyöskentelyä edellyttävää liikettä. Kevyt liike voi tarkoittaa esimerkiksi ilmavaa, lentävää, herkkää tai hienostunutta tapaa liikkua.

Näitä yhdistelemällä saadaan aikaan seuraavat liikelaadut:

Liikelaatu	Esimerkki:
Suora, nopea ja voimakas liike	Painavan kiven putoaminen
Suora, hidas ja voimakas liike	Katuojan liikkuminen tasotetavalla tiellä
Epäsuora, nopea ja voimakas liike	Räjähdys, kimpoaminen, tähdenlento
Epäsuora, hidas ja voimakas liike	Munasta kuoriutuminen, aamuvennyttely
Suora, nopea ja kevyt liike	Tikan lento ilmassa, sormella osoittaminen
Suora, hidas ja kevyt liike	Hiusten silittäminen hellästi, baletin port de bras
Epäsuora, nopea ja kevyt liike	Hyttysen lento, pölyn huiskautus
Epäsuora, hidas ja kevyt liike	Höyhenen lento ilmassa

Liikelaatuja voi harjoitella esimerkiksi soveltamalla näitä liikeyhdistelmiä arjen liikkeisiin kuten siivoamiseen ja ni-
meämällä niitä itselleen ja ryhmälle sopivalla tavalla. Samasta askeleesta tai siirtymisestä tilassa saa muokattua
monipuolisen tanssin, kun samaa siirtymää tekee jokaisella yllä kuvatulla liikelaadulla. Esimerkiksi vesitilkkan pyyhkäi-
sy rätillä pöydältä saa tanssin muodon, kun sen tekee monella erilaisella laadulla ja eri kehonosilla. Liikelaatuja voi
harjoitella myös kokeilemalla erilaisia etnisiä tansseja ja liikuntalajeja. Tansseilla ja liikuntamuodoilla on kullakin omi-
naiset liikelaatunsa, jotka ilmenevät tässä lajissa useammin kuin muut laadut. Esimerkiksi afrikkalainen tanssi on
usein voimakasta ja suoraa, kun taas thaimaalainen tanssi on kevyttä ja epäsuoraa.

Tilan, ajan ja voiman lisäksi tanssija voi säädellä liikkeen virtausta kehossaan. Liikkeen voi antaa virrata vapaasti tai
se voi olla pidätettyä. Liike tuntuu ja näyttää erilaiselta, kun se virtaa eri tavalla. Tekijä ja kokija saa liikkeestä aivan
eri kuvan, jos liike virtaa esteettä kuin vesi tai jos se etenee jähmeästi kuten hunaja tai jos se etenee pykälittäin kuten
mekaaninen laite. Kun tanssija osaa muodostaa liikettään tilan, ajan, voiman ja virtauksen suhteen, hänen liikeskaa-
lansa on laaja ja monipuolinen. Tällainen tanssija osaa helposti eläytyä erilaisten eläinten ja luonnonelementtien
liikkumistapoihin sekä osaa ilmentää erilaisia inhimillisiä tunnetiloja ja virittyneisyyden tasoja.

Lähde: Laban, Rudolf (1988). Modern educational dance ja The mastery of movement.

6. Musiikin käyttö tanssin tukena

Tanssitunnilla käytetään musiikkia liikkeen rytmittäjänä, tanssiin virittävänä elementtinä sekä tanssin tunnelmaa välittävänä välineenä. Musiikki valitaan siten, että se auttaa osallistujia liikkumaan ja tanssimaan. Musiikin avulla voidaan näyttää osallistujille tanssin rytmi, tanssin tunnelma ja tanssin jaksot. Musiikin kautta välittyy tunteita. Tanssijoita voidaan virittää innostumaan, rauhoittumaan, keskittymään tai herkistymään musiikkivalintojen avulla.

Lasten tanssitunneille musiikin on hyvä olla selkeärytmistä ja tunnelmiltaan ja sanoiltaan lapsille sopivaa. Lasten tanssitunneilla musiikin rytmin tulee olla suhteellisen nopeaa. Lapset ovat lyhyt-raajaisempia kuin aikuiset ja heidän askeleensa ovat lyhyempiä ja nopeampia. Nuorten tanssitunneilla musiikki valitaan tanssitunnin tavoitteiden mukaan.

Musiikin käytön tanssitunneilla on hyvä olla monipuolista. Musiikkivalintoja voi tehdä valitsemalla tunnilla vaihtelevia tahtilajeja (esimerkiksi 2/4, 3/4 ja 4/4) ja eri kulttuuriperinnöistä kumpuavia musiikkeja. Osa musiikista voi olla instrumentaalimusiikkia, osa laulettua. Yhdellä tunnilla voi soittaa esimerkiksi klassista musiikkia, reggaeta, rumpumusiikkia ja diskoa. Musiikkivalinnoissa kannattaa ajatella ensisijaisesti tanssitunnin tavoitteita ja tanssintunnin osallistujia. Musiikin käyttöä kannattaa harkita rauhassa, sillä tanssitunti on myös musiikkikasvatuksen paikka. Tanssi ja musiikki kulkevat lähellä toisiaan.

7. Turvallisuus tanssitunneilla

Luovan liikkumisen ja ilmaisun edellytyksenä on fyysinen, sosiaalinen, psykologinen ja kulttuurinen turvallisuus. Vaikuttamalla ryhmätilanteisiin turvallisuutta luoden voidaan auttaa tanssitunneilla luottavaisen ilmapiirin syntymistä, jolloin yhdessä tanssiminen on turvallista ja kaikille osallistujille miellyttävää.

Turvallisuuteen kuuluu keskeisinä näkökulmina fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kulttuurinen turvallisuus.

Fyysinen turvallisuus sisältää mm.

- fyysisen oppimisympäristön (tilat, lattia, kalusteet, välineet)
- ympäristön terveellisyyteen liittyvät tekijät
- ensiavun saatavuus

Psyykkinen turvallisuus sisältää mm.

- turvallisen, hyväksyvän ja kannustavan ilmapiirin luominen ja ylläpitäminen
- psyykkisen väkivallan ja kiusaamisen ehkäisy

Sosiaalinen turvallisuus sisältää mm.

- hyvinvointia lisäävän toimintakulttuurin luomisen ja ylläpitämisen
- avoimet, ennakoitavat ja tasapuoliset vuorovaikutussuhteet
- hyvät yhteistyösuhteet osallistujien perheisiin, etenkin kun osallistujina on lapsia
- syrjinnän ja rasismien ehkäisy

Kulttuurinen turvallisuus sisältää mm.

- toiminnan suunnittelemisen siten, että jokainen voi osallistua, vaikka ryhmässä olisi eri uskontokunnista tai eri kieliryhmistä tulevia ihmisiä
- kulttuurisen monimuotoisuuden sallimisen tunteilla
- toiminnan suunnittelemisen siten, että erilaiset oppijat voivat osallistua kaikkiin harjoituksiin

Ohjaajan tehtävänä on rakentaa tanssitunti ja sen puitteet siten, että tunnilla on turvallista. Ohjaaja voi omalla toiminnallaan edistää kunnioittavaa kohtaamista osallistujien välillä. Kunnioittava toisen ihmisen kohtaaminen rakentaa luottamusta ja fyysistä, sosiaalista, emotionaalista ja kulttuurista turvallisuutta. Turvallisuuden rakentamisessa auttavat selkeät ja kaikkien tiedossa olevat toimintasäännöt, johon kaikki sitoutuvat. Jos yhteisiä sääntöjä ei noudateta, aikuisten pitäisi puuttua asioihin aina ja nopeasti. Näin yhteiset säännöt pysyvät uskottavina ja ne luovat rajoja ja turvallisuuden tunnetta kaikille.

Yhteisen turvallisuuden rakentumisen kannalta on tärkeää, että osallistujat ovat mukana sääntöjen luomisessa ja että he saavat muutenkin vaikuttaa tunnin tapahtumiin. Osallistumisen lisäksi luottamusta oppilaiden ja ohjaajan välille luo se, että kaikilla osallistujilla on tilaa olla oma itsensä tunnilla ja että kaikki tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi edes kerran tunnin aikana. Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen on tärkeä turvallisuutta luova elementti tanssitunnilla. On olennaista lapsen ja nuoren itsearvostuksen ja turvallisen olon kannalta, miten nuorta tanssijaa katsotaan ja miten hän oppii katsomaan muita tunnilla tanssijoita. Opettaja voi omalla katseellaan ja puheellaan ohjata osallistujia katselemaan toisiaan arvostavasti ja ystävällisesti.

8. Ohjaajuus

Ryhmän ohjaajana toimiminen on vastuullinen tehtävä. Ohjaaja on tärkeässä asemassa ryhmän toimintakulttuurin luojana. Ohjaajan asenteet ja arvostukset tulevat esiin ohjaajan puheessa ja toiminnassa ja siirtyvät helposti lapsiin ja nuoriin. Ohjaajan täytyy siis tiedostaa omaan asemaansa liittyvä valtaelementti ja pyrkiä toimimaan siten, että ryhmässä olijat saavat keskittyä tanssimiseen ja oppivat nauttimaan tanssista ja arvostamaan omaa ja toisten tanssia.

Tanssinohjaaja voi ohjata tanssituokiota liikkeellisesti ja sanallisesti. Kuvat voivat myös olla apuna tanssin aiheiden tai liikkumistapojen välittäjinä. Ohjaajan kannattaa huomioida erilaiset oppijat ja käyttää ohjatessaan ääntä, liikettä ja kuvia tasapainoisessa suhteessa.

Tanssia ohjatessa on hyväksi havaittu tapa erottaa toisistaan liikkeen näyttäminen ja sanallinen ohjeistus. Uudet asiat voi opastaa ryhmälle sanallisesti, jolloin osallistuja saa itse tulkita, miten toteuttaa ohjeen. Uuden opittavan asian voi myös näyttää ryhmälle, jolloin he saavat tehtävästä liikkeellisen mallin. Luovaa harjoitetta esitellessään ohjaaja voi näyttää useamman erilaisen mallin, jolloin osallistujat hahmottavat nopeasti, että tehtävän toteutuksessa on useampi erilainen vaihtoehto.

Jos ohjaaja päättää antaa ohjeen sekä sanallisesti että liikkeellisesti, kannattaa toinen tehdä ensin ja toinen vasta sen jälkeen. Puhuminen ja liikkuminen yhtä aikaa syövätkin helposti toisiaan. Kun ohjaaja opastaa tehtävään liikkeellisesti, tulee hänen tehdä liike tanssien niin hyvin kuin osaa. Tällä tavoin hän näyttää liikkeelle ja tanssille omaa arvostustaan ja innostaa osallistujatkin tanssimaan käyttäen taitojaan ja luovuuttaan. Sanallisen ohjeen kannattaa olla lyhyt ja ytimekäs, jotta osallistujat saavat käyttöönsä vain oleellista informaatiota liikkeestä. Tanssin sanoittaminen auttaa monia osallistujia hahmottamaan, mistä liike lähtee, millä kehonosalla liike tehdään ja mihin liikkeessä pyritään.

Tanssinohjaajan asenne tanssiin tulee näkyviin tunnilla. Jos hän pitää tanssista ja on ohjaustilanteessa mielellään ja myönteisellä mielialalla, on osallistujienkin helpompi viihtyä tunnilla. On tärkeää on olla henkisesti ja fyysisesti läsnä tunnilla sekä käyttää aistejaan, älyään ja luovuuttaan onnistuneen yhteisen tanssielämyksen rakentamiseksi. Läsnä oleva, näkevä, tunteva ja ajatteleva ohjaaja on turvallinen aikuinen, jonka kanssa on mukavaa tanssia.

Tanssinohjaajan on tärkeää olla tietoinen omista arvostuksistaan suhteessa tanssimiseen. Arvostukset vaikuttavat siihen, mitä opettaja valitsee tunnilla tehtäväksi, mihin hän kiinnittää osallistujien huomion puheellaan tai katseellaan ja mistä hän innostuu. Arvostukset siirtyvät helposti ja huomaamattomasti osallistujiin. Jos ohjaaja suhtautuu avoimesti ja hyväksyvästi ja arvostavasti tanssiin kaikkiin aspekteihin, tämäkin asenne siirtyy oppilaille ja heidän on kenties helpompaa hyväksyä oma tanssinsa ja muiden tanssi arvokkaana ja iloisena asiana.

Liikkeen peruselementit tanssin opetuksessa

1. Fyysiset perusliikkumistaidot

Oman kehon ääri rajojen, kehonosien ja kehon painon tunteminen

Liikkuminen läpi tilan

Käännös

Hyppy

Ilmaisullinen liike

Pysähtyminen, tauko

2. Liikkumisen tasot

Korkealla

Keskitasolla

Matalalla

3. Liikkumisen radat tilassa

Suoraan

Kaartaen

Kulmikkaasti

Kääntyen

4. Suunnat tilassa

Eteenpäin

Taaksepäin

Sivulle

Ylös

Alas

Viistoon

5. Liikkuminen tilassa suhteessa toisiin ihmisiin

Lähellä toisia tai kaukana toisista

Lähentyen tai loitontuen tai muuttumattomassa tilallisessa suhteessa

Yksin tai parin kanssa tai ryhmässä

Rivissä

Piirissä

Jonossa

Avorivistössä

Vapaasti tilaan asettuen

6. Miten liikutaan

Nopeasti vai hitaasti

Voimakkaasti vai kevyesti

Virtaavasti vai pidätetysti

7. Muoto

Pyöreä tai kulmikas

Pitkä tai lyhyt

Leveä tai kapea

Taivutettu tai suora

Symmetrinen tai epäsymmetrinen

8. Liikemallit

Käännös

Kierto

Nousu ja lasku

Taivuttaminen ja suoristaminen

Avaaminen ja sulkeminen

Loittoneminen ja lähentäminen

Taivuttaminen ja venyttäminen

Lähde: Viitala 1998

Harjoitteita luovan tanssin oppitunneille

Tuntisuunnittelu lähtee aina tavoitteista ja kohderyhmän tarpeista. Kukin opettaja suunnittelee omat tuntinsa itselleen ja ryhmälleen sopivaksi. Tunnin ja opintojakson punainen lanka on aina ohjaajan käsissä. Tanssitunnilla voi olla tarkka tai väljä tavoite, johon kaikki toiminta tähtää. Tavoite voi olla liikkumistaitoihin liittyvä, tilan-, ajan- tai voimankäytön hahmottamiseen liittyvä, oman kehon tuntemiseen liittyvä tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvä. Tanssia voidaan käyttää monenlaisten tavoitteiden saavuttamiseksi, kunhan ohjaaja tietää mihin hän ryhmää luotsaa.

Harjoitteet laaditaan tavoitetta ja tunnin mielekästä kulkua ajatellen. Tässä oppaassa esitellyt harjoitteet voivat antaa inspiraatiota omaan luovaan suunnittelutyöhön. Tässä on kuvattu muutamia harjoitteita, joita ohjaavat voivat käyttää sellaisenaan tai soveltaa omien tavoitteidensa ja toimintatapojensa mukaisiksi. Harjoitusten järjestys on ohjaajan päätettävissä.

Kuvaan oppaan tämän osion lopussa myös kaksi erilaista tanssitunnin kulkua, jotka voivat toimia käytännön esimerkkinä tanssitunnin rakenteesta. Olen kehittänyt suuren osan harjoitteista itse ja osan olen muokannut tähän oppaaseen sopivaan muotoon opintojeni aika oppimieni harjoitteiden pohjalta.

Kaikki tässä oppaassa kuvatut harjoitteet liittyvät väljästi liikkeen laatua luoviin komponentteihin. Valitsin tähän oppaaseen aiheiksi tilan, ajan ja voiman. Kaikissa harjoitteissa tutustutaan tilan käyttöön tanssissa, ajan käyttöön tanssissa tai voiman käyttöön liikkeen laadun luojana.

Suosittelen ohjaamaan vain niitä harjoitteita ryhmälle, joihin ohjaaja itse uskoo. Ohjaaja luo tanssitunnin tunnelmaa ja kun hän sitoutuu harjoitteisiin, muidenkin on helpompi heittäytyä keilemaan niitä. Harjoitteet suosittelen ohjaamaan siten, että ohjaaja opastaa osallistujat tekemään harjoitteet kunnolla, muttei liian vakavasti. Koko keholla ja mielellä tekeminen on opettavaista. Kunnolla tekeminen on pidemmän päälle hauskeempaa ja antoisampaa kuin vitsiksi laittaminen. Ohjaaja voi tukea oikeasti tekemistä suhtautumalla itse kunnioittavasti omaan ja muiden tanssimiseen.

Mainitsen kunkin harjoitteen alussa aihepiirin, johon harjoitus liittyy. Mainitsen myös, minkälaisen tavoitteiden saavuttamiseen harjoitteella voidaan pyrkiä. Kukin tanssinohjaaja valitsee itse, mitä tavoitetta harjoitteilla tavoitellaan. Yhdellä harjoitteella voi olla erilaisia tavoitteita riippuen siitä, mihin harjoitteessa kiinnitetään huomiota ja kuinka se ohjataan. Aihepiirin ja tavoitteen jälkeen kuvaan prosessin kulun.

Kuvaan harjoitteita, jotka perehdyttävät osallistujat erikseen tilan, ajan ja voimaan käyttöön tanssissa sekä harjoitteita, joissa elementtejä yhdistellään. Tila-, aika- ja voimaelementtiä voi siis harjoitella erikseen sekä yhdistellen toisiinsa. Niistä saa muodostettua yhdistelmiä, jotka tuottavat liikkujalle ja katsojalle erilaisia tunnelmia ja kokemuksia.

Tilan, ajan ja voiman käyttö liikkeen laadun komponentteina juontaa juurensa Rudolf Labanin liikeanalyysityöhön. Hänen työhönsä perustuvassa liikkeen laadun analyysissä on olennaista tanssijan tapa käyttää tilaa, aikaa ja voimaa. Tässä oppaassa on esitelty harjoitteita, joita teke-
mällä voidaan oppia tunnistamaan ja valitsemaan oma tapa käyttää tilaa, aikaa ja voimaa liik-
keessä. Lisäksi mukana on harjoitteita, joissa käytetään tilaa, aikaa ja voimaa liikkeen muotoa
ja tanssijan suhdetta muihin liikkujiin määrittävänä elementtinä. Mielestäni on tärkeä oppia sekä
valitsemaan oma orientaatio tilan, ajan ja voiman käyttöön liikkeessä sekä ymmärtää, kuinka
valitsen paikkani tilassa ja ajassa suhteessa muihin tanssijoihin.

Aihepiiri: Tila

Tavoite: virittäytyminen erilaisiin tapoihin käyttää tilaa liikkeessä

Harjoitteen nimi: Suoraan eteenpäin vai yhtä aikaa joka suuntaan

Prosessi: Toisessa päässä salia katsotaan suoraan menosuuntaan ja tehdään suoria liikkeitä, toisessa päässä annetaan katseen vaellella ja annetaan liikkeiden suuntautua tilaan joustavasti, kaarevasti tai yhtä aikaa moneen suuntaan. Liikutaan ryhmänä tilan läpi vaihtaen tilaan suhtautumisen tapaa liukuvasti tilan päästä toiseen. Harjoitteen voi tehdä myös siten, että tilaorientaation tapaa vaihdetaan keskellä tilaa äkillisesti. Tilan käytön eri mahdollisuuksien hahmottamisen kannalta on mielekästä antaa toisten välillä katsoa ja toisten tehdä harjoitetta (esimerkiksi puolet ryhmästä tekee, puolet katsoo ja sitten sama toisinpäin).

Aihepiiri: Tila

Tavoite: Opetella havainnoimaan ja käyttämään tilaa epäsuoralla fokuksella. Fokus tarkoittaa tässä tapaa suunnata ja käyttää katsetta.

Harjoitteen nimi: Tanssin kaiken minkä näen

Prosessi: Tanssitaan kaikkea mitä silmät näkevät. Vaihdetaan huomiopistettä aina uuden asian tullessa silmien eteen. Tanssitaan se mitä nähdään, oman tulkinnan mukaisesti. On tärkeää kertoa osallistujille, että kaikki tavat tulkita esimerkiksi koripalloteline ovat oikein, kunhan liikkeen tekee oikeasti, kunnolla. Harjoitteessa huomioidaan myös muut tanssijat. Jos toinen tanssija tulee silmien eteen, vaikutelma hänestäkin voidaan muuttaa tanssiksi.

Aihepiiri: Tila

Tavoite: Opetella havainnoimaan ja käyttämään tilaa suoralla fokuksella

Harjoitteen nimi: Shakkinappulatanssi.

Prosessi: Liikutaan tilassa kuin shakkinappulat. Liikutaan suoria reittejä, kaikki osallistujat yhtä aikaa. Jos toinen osallistuja tulee vastaan, kumpikin pysähtyy ja toinen ohitetaan suorin reitein, shakkinappuloille ominaisella tavalla. Ohjataan osallistujia katsomaan suoraan eteenpäin tai suoraan sivullepäin liikuttaessa tilassa.

Aihepiiri: Tila

Tavoite: Opitaan tunnistamaan erilaisia etäisyyksiä

Harjoitteen nimi: Oma nimi, lähellä vai kaukana

Prosessi: Piirretään kädellä / päällä, varpailla oma nimi ilmaan oikein lähelle kehoa. Annetaan liikkeen vapautua omaksi tanssiksi joka tapahtuu lähellä omaa kehoa. Tämän jälkeen tehdään sama piirtäen nimi mahdollisimman kauas omasta kehosta. Lopuksi kukin saa tehdä oman nimi-tanssin, jossa oman valinnan mukaan vaihdellaan, mitkä osat nimestä ovat kaukana, mitkä lähellä omaa kehoa. Esitetään nimitanssit asettautumalla tilaan oman valinnan mukaisesti lähelle muita tanssijoita tai kauas muista tanssijoista. Esitetään nimitanssit uudelleen erilaisella etäisyydellä muista tanssijoista.

Aihepiiri: Tila

Tavoite: Huomata ja valita, ollaanko lähellä vai kaukana muita tanssijoita

Harjoitteen nimi: Patsaat tilassa

Prosessi: Tehdään patsaita pareittain. Ensin toinen pareista tekee omalla kehollaan patsaan.

Sitten toinen tekee patsaan, joka sopii ensimmäiseen patsaaseen. Tehdään patsas

a) lähelle toista patsasta täydentämään sitä. Patsaat voivat olla limittäin. Jotkin kehon osat voivat tulla toisten osien ylle, alle tai ympärille

b) kauas patsaasta täydentämään sitä

Tehdään patsaita vuorotellen kauas ja lähelle toisiaan. Tunnustellaan, miltä tuntuu olla kaukana ja lähellä toista tanssijaa ja silti osa samaa teosta. Patsaat voidaan tehdä jatkuvana sarjana siten, että kun toinen parista on patsas, toinen muotoaa omaa patsastaan ja hänen pysähtyessä on toisen vuoro lähteä liikkeelle muotoamaan uutta patsasta.

Aihepiiri: Tila

Tavoite: Opitaan liikkumaan suoraan / epäsuoraan

Harjoitteen nimi: Robotti ja perhonen

Prosessi: Liikutaan ryhmänä tilassa. Liikutaan suoria reittejä suoraan jäsenen ja suoralla fokuksella sekä kiemuraisin reitein, pyöreämuotoisen jäsenen ja antaen katseen vaihtaa kohdistumipaikkaa tilassa. Kun opettaja sanoo robotti, kaikki liikkuvat suoraan. Jäsenet ovat suoria ja liikutaan tilassa suorina. Katsotaan suoraan menosuuntaan tai suoraan sivulle.

Kun opettaja sanoo perhonen, kaikki liikkuvat tilassa kiemuraisia reittejä ja liikuttavat käsiään aaltoilevasti, kaarevissa muodoissa. Katsellaan tilassa moniin suuntiin, antaen katseen vaellella vapaasti.

On hyödyllistä oppimisen kannalta tekemisen lisäksi katsoa muiden tanssia. Ryhmä voidaan katsomista varten jakaa esimerkiksi päärynöihin ja porkkanoihin.

Kun opettaja sanoo porkkanat, porkkanaryhmä liikkuu ja päärynät ovat paikallaan ja katsovat.

Kun opettaja sanoo päärynät, päärynät tanssivat ja porkkanat katsovat. Harjoitteluvaiheen jälkeen ryhmä voi tanssia suoran ja epäsuoran liikelaadun tanssia vapaasti tilassa musiikin mukaan.

Aihepiiri: Tila ja aika

Tavoite: Kehon sekä asennon koon hahmottaminen, nopean tai hitaan muutoksen oppiminen

Harjoitteen nimi: Aurinko ja rusina

Prosessi: Tehdään kasvavaa ja pienenevää liikettä. Mennään pieneksi kuin rusina ja sitten suureksi ja joka puolelle tilaa kurottautuvaksi kuin aurinko. Liikutaan ensin hitaasti auringosta rusinaksi, opetellaan siis hidasta muutosta. Sen jälkeen vaihdetaan nopeasti rusinaksi, ollaan rusinana hetken aikaa ja sitten kasvetaan nopeasti auringoksi. Tässä harjoitellaan äkillistä muutosta. Aurinkoa ja rusinaa voidaan tehdä jalat paikallaan maassa esimerkiksi piirissä tai tilassa liikkuen. Liikkumisen rytmin voi sitoa musiikkiin ja liikkeen nopeutuessa tai hidastuessa vähentää tai lisätä iskujen tai tahtien määrää, joiden aikana liike tulee valmiiksi.

Aihepiiri: Aika

Tavoite: Kokeilla, miltä eri vauhdilla käveleminen tuntuu

Harjoitteen nimi: Vaihteet

Prosessi: Harjoituksen aluksi osallistujat lähtevät hitaasti liikkumaan tilassa. Harjoitus tehdään hiljaisuudessa. Ohjaaja pyytää osallistujia jatkamaan kävelyä samalla nopeudella ja kertoo, että tämä vauhti on nopeus 3. Sitten vaihdellaan vauhtia 1:n ja 5:n välillä. Kaikilla nopeuksilla huomioidaan toiset ihmiset ja säilytetään sopiva välimatka muihin osallistujiin. Voidaan vaihtaa kävelyn suuntaa ja liikkua sivullepäin ja taaksepäin. Havainnoidaan, millä tavalla nopeuden muutos vaikuttaa katseen käyttöön ja voiman käyttöön. Voidaan testata, millaista on kävellä hitaasti ja nopeasti katsomalla muita osallistujia ja tervehtimällä heitä tai katselemalla kattoon, seinille, lattiaan tai "ei-mihinkään".

Aihepiiri: Aika

Tavoite: Tiedostaa oman liikkeen nopeus

Harjoitteen nimi: Hitaasti vai nopeasti

Prosessi: Mietitään yhdessä, mitkä asiat maailmassa liikkuvat hitaasti, mitkä nopeasti. Tanssitaan sitten yhdessä ryhmänä liikuttaen kehoa näiden yhdessä mietittyjen asioiden mukaisesti. Jos ryhmä haluaa rajausta pohtimiseensa, voi ohjaaja esimerkiksi neuvoa ryhmää pohtimaan, mitkä kodinkoneet liikkuvat hitaasti, mitkä nopeasti. Sitten kokeillaan liikkua kuten nämä kodinkoneet. Liikkeistä voidaan tehdä yhteinen tanssi suurentamalla ja pienentämällä liikkeitä liioittelun ja tehden niitä rytmisesti musiikin tahtiin. Hitaita ja nopeita voidaan tehdä myös ryhmäkoneina, jossa pienessä ryhmässä tehdään yhdessä kone. Ryhmäkoneessa kukin koneen osa toistaa mekaanisesti samaa liikettä samalla liikelaadulla muiden toistaessa omaansa. Koneen osat voivat liikkua eri tempossa, mutta kukin koneen osa pitää oman nopeutensa, ellei opettaja erikseen kehota konetta hidastamaan tai nopeuttamaan liikettä. Kone liikkuu, kunnes katsojat taputtavat ja vapauttavat näin koneen osat tehtävästään.

Aihepiiri: Aika

Tavoite: Oppia liikkumaan nopeasti

Harjoitteen nimi: Läpsy ja suoja

Prosessi: Istutaan piirissä, läpsääjä on keskellä. Läpsääjä koettaa läpsäyttää kevyesti vuorolaan kutakin piirissä istujaa päälakeen. Piirissä istujat koettavat välttää läpsäytetyksi joutumista. Piiriläisillä on käytössään suojaesine, esimerkiksi teippirulla. Kun suojaesine on kädessä, läpsäytettävään ei saa koskea. Suoja kulkee kädestä käteen, ei heittämällä. Läpsäyttäjä koettaa ehtiä osumaan siihen ihmiseen, kenen nimi on sanottu. Kun on saanut suojan käsiinsä saa sanoa: "En minä, en minä, vaan Tarja" jolloin läpsääjä lähtee kohti Tarjaa. Muut ilmiäntaa Tarjan sijainnin hokemalla hänen nimeään "Tarja, Tarja, Tarja..." ja osoittaen missä Tarja istuu. Kun Tarja saa suojan käteensä, hän voi sanoa "En minä, en minä, vaan.." ja sanomalla jonkun toisen nimen. Jos läpsäyttäjä ehtii osua Tarjaan, tämä tulee läpsäyttäjäksi. Läpsäyttäjä saa kulkea vain hitaasti, laittaen aina kantapäänsä kiinni varpasiin jokaisella askeleella.

Aihepiiri: Aika

Tavoite: Oppia liikkumaan hitaasti

Harjoitteen nimi: Liikutaan vedessä

Prosessi: Tanssitaan, kuin oltaisiin veden alla. Vesi antaa liikkeelle vastuksen ja liike on hidasta. Sovitaan kaksi kehon osaa, joiden kautta tanssitaan. Tanssitaan liikuttaen näitä kahta kehonosaa kauemmas toisistaan ja lähemmäs toisiaan, kiertyen toistensa ympärille tai liikkuen vuorotellen. Kehonosat voivat liikkua pyörein tai suorin liikkein, ylös tai alas, sivuille, eteen tai taakse. Keho voi liikkua tanssin aikana eri tasoissa: lattialla, keskitasossa ja seisomassa. Tanssitaan yhdessä kuvitellen että koko huone on akvaario ja ryhmä liikkuu veden alla. Liikutaan hitaasti ja vaihdellen erilaisia voimankäytön tapoja. Veden alla voi liikkua sekä kevyesti että käyttäen runsaasti voimaa. Voidaan kokeilla myös arkiliikkeiden tanssimista, kuten hiihtämistä tai juoksemista kuvitellen oltavan veden alla. Voidaan myös liikkua kuten kevyesti ja hitaasti liikkuvat vesikasvit tai hitaasti ja voimakkaasti siirtyvät meritähdet.

Aihepiiri: Aika

Tavoite: Oppia varioimaan liikettä ajan suhteen

Harjoitteen nimi: Hidas vai nopea tipu

Prosessi: Opetellaan yhdessä tiputanssin liikkeet. Tanssitaan sitten yhdessä tiputanssi hitaasti, nopeasti, hidastuen ja nopeutuen.

Aihepiiri: Aika ja voima

Tavoite: Oppia valitsemaan itselle sopiva tapa käyttää aikaa ja voimaa arkiliikkeessä

Harjoitteen nimi: Ylös ja alas

Prosessi: Mennään maahan makuulle seisoma-asennosta erittäin hitaasti ja palataan ylös yhtä hitaasti. Tehdään sama niin nopeasti kuin pystytään. Voidaan kokeilla, millä tavoin lattialta pääsee helpoimmin ylös ja miten pääsee helpoiten alas. Monia ihmisiä auttaa spiraalimainen liikkeen muoto erityisesti ylöspäin tultaessa. Kun liike sujuu, otetaan mukaan voimaelementti. Kokeillaan, kuinka erilaiselta tuntuu asettua maahan nopeasti ja suurella voimalla tai nopeasti ja pienellä lihasvoiman käyttöä. Testataan, mikä on kenellekin mieluisin tapa. Sama prosessi voidaan toistaa muidenkin arkiliikkeiden osalta. Kokeilemisen arvoisia ovat ainakin tuolilta istuminen ja nouseminen, oven avaaminen ja sulkeminen tai suuren esineen nostaminen ja laskeminen.

Aihepiiri: Aika ja voima

Tavoite: Opitaan valitsemaan, millä voimalla ja nopeudella tanssi tehdään

Harjoitteen nimi: Lorutanssi

Prosessi: Valitaan yhdessä kaikkien tuntema loru. Valmistetaan yhdessä loruun sopiva liikelause. Työn voi jakaa esimerkiksi niin, että pareittain kukin valmistaa yhteen lorun osaan liikkeitä. Opetellaan sanomaan loru tanssien samalla liikelause yhdessä. Aletaan muovata loruja ja liikelauseita ajan ja voiman suhteen. Sanotaan ja tanssitaan loru ensin hitaasti, sitten nopeasti. Tämän jälkeen tehdään se kevyesti, sitten suurella voimalla. Sitten valitaan yhdessä yhdistelmiä, millä tavalla loru tanssitaan ja puhutaan. Tehdään se kevyesti ja hitaasti sekä kevyesti ja nopeasti. Sitten tanssitaan ja puhutaan loru voimakkaasti ja hitaasti sekä voimakkaasti ja nopeasti. Lopuksi keskustellaan yhdessä, mikä tapa oli kaikkein miellyttävin ja loruun parhaiten sopiva ja mikä kaikkein vähiten loruun sopiva. Esitetään lorutanssi viimeiseksi kaikkein parhaiten loruun sopivalla tavalla.

Aihepiiri: Voima

Tavoite: Oppia tunnistamaan, miltä tuntuu kevyt liike

Harjoitteen nimi: Höyhenet

Prosessi: Tehdään tanssi, jossa siirretään ilmassa kuvitteellisia höyheniä. Siirretään höyheniä ensin käsillä ja sitten muilla kehon osilla. Tanssitaan vapaasti tilassa siten, että ryhmä yhdessä varmistaa, että kuvitteelliset höyhenet pysyvät koko ajan ilmassa. Höyhenten voi kuvitella olevan hyvin kauniita ja vanhoja ja niitä tulee liikutella hellästi, jotta ne eivät vahingoitu.

Aihepiiri: Voima

Tavoite: Oppia tunnistamaan, miltä tuntuu voimakas liike

Harjoitteen nimi: Voimakas leijona

Prosessi: Tehdään pareittain leijona ja kesyttäjä-harjoitusta. Valitaan kumpi on ensin leijona, kumpi kesyttäjä. Leijona menee leijonaksi neljälle raajalle, kesyttäjä jää seisomaan. Kesyttäjän tehtävänä on ohjata sanallisesti leijona tekemään liikkeitä ja temppuja, joissa leijonan valtava voima tulee esiin. Ohjaaja voi toimia selostajana kertoen, kuinka upean voimakkaita leijonat ovat. Sopivan ajan kuluttua vaihdetaan rooleja.

Aihepiiri: Voima

Tavoite: Oppia tunnistamaan eri lajeilla ominaisia voimankäytön tapoja

Harjoitteen nimi: Balettia vai bodausta

Prosessi: Harjoitellaan yksinkertaisia raajojen vientejä tilassa. Opitaan viemään jalka edestä sivulle, ylhäältä alas ja alhaalta ylös sekä alhaalta taaksepäin ja takaisin. Harjoitellaan myös käsien viemistä tilassa eri tasoissa. Opetellaan tekemään samat liikkeet voimallisesti sekä lyyri-

Aihepiiri: Voima

Tavoite: Oppia tunnistamaan ja toteuttamaan raskas ja kevyt voimankäytön tapa

Harjoitteen nimi: Muuttomiehet ja keijut

Prosessi: Tanssitaan tilassa vuorotellen runsaasti voimaa käyttäen kuin raskaita esineitä siirtelevät muuttomiehet ja kevyesti liitelevät keijut. Havainnoidaan ja keskustellaan, miten voimankäyttö vaikuttaa tilan ja ajan käyttöön. Voiko muuttomies ja keiju liikkua hitaasti ja nopeasti sekä suhtautua tilaan suoralla tai epäsuoralla fokuksella ja siltä säilyttää itselleen tyypillisen tavan käyttää voimaa?

Aihepiiri: Aika, voima ja tila

Tavoite: Oppia liikkumaan hitaasti ja nopeasti sekä muuttamaan liikettä voiman- ja tilankäytön suhteen

Harjoitteen nimi: Raajat liikkuvat nopeasti ja hitaasti

Prosessi: Toisessa päässä salia liikutaan kaikilla raajoilla hyvin nopeasti. Toisessa päässä liikutaan kaikkia raajoja mahdollisimman hitaasti. Liikutaan ryhmän tilan läpi vaihtaen liikkeiden nopeutta hitaasta nopeaan. Kokeillaan nopeuden muuttamista äkillisesti sekä liukuen. Havainnoidaan ja keskustellaan, kuinka liikkeen nopeuden muutos vaikuttaa voiman käyttöön tai tilan käyttöön. Kokeillaan erilaisia vaihtoehtoja yhdistää hitaus tai nopeus voiman ja tilan käyttöön. Ensin tanssitaan koko ryhmä yhdessä, sitten jakaen ryhmä puoliksi jotta ryhmän kumpikin puoli saa vuorotellen oppia myös katsomalla.

Aihepiiri: Tila, aika ja voima

Tavoite: Opitaan näkemään liikkeen erilaisia komponentteja

Harjoitteen nimi: Matkin sinua

Prosessi: Kopioidaan toisen liikettä pareittain eri lähtökohdista. Toinen pareista on ensin tekijä, toinen kopioija. Tekijä tekee valitsemaansa liikettä esimerkiksi käsillä tai koko keholla. Liike voi saada alkunsa vaikka kotitöiden liikemuodoista tai jonkin eläimen liikkeestä. Liike voi myös olla täysin abstraktia. Tärkeintä on että liikettä on ja että sen luonne vaihtelee. On tärkeää liikkua rauhallisesti, jotta toinen ehtii mukaan.

Tekijä liikkuu ja kopioija tekee liikettä perässä mahdollisimman samanlaisena. Liikutaan yhdessä tällä tavoin. Sitten kopioijalle annetaan ohje kopioida vain osaa liikkeestä, muuten hän saa liikkua vapaasti. Kopioijan sekä tekijän tehtävänä on jatkaa tanssia koko ajan vaikka kopioinnin kohde muuttuu. Tanssija ei pysähdy eikä kommentoi, vaikka kopioija tekisi eri tavalla kuin tanssija olettaa. Kopioija kopioi

a) liikkeen suuntaa

b) liikkeen muotoa

c) liikkeen dynamiikkaa eli liikkeen luonnetta tilan, ajan ja voimankäytön suhteen

d) tekee liikkeen suunnalle vastakohtaista suuntaa

e) tekee liikkeen muotoa täydentäviä muotoja

f) tekee liikkeen dynamiikalle vastakkaista tapaa suhtautua tilaan, aikaan tai voimaan.

Vaihdetaan parien rooleja. Lopuksi keräännytään piiriin ja keskustellaan siitä, mitä tapahtui ja mitä kukin huomasi ja oppi

Aihepiiri: Tila, aika ja voima

Tavoite: Oppia kehollistamaan liikelaatuja

Harjoitteen nimi: Liikelaatulotto

Prosessi: Kirjoitetaan papereille tilan, ajan ja voiman eri ulottuvuudet, yksi asia yhdelle paperille.

Papereita tulee kuusi: suoraan, epäsuoraan, nopeasti, hitaasti, voimakkaasti ja kevyesti. Laite-
taan paperit kolmeen pinoon: tilan, ajan ja voiman ulottuvuudet kukin omaan pinoonsa. Arvo-
taan kustakin pinosta, kumpi laatu tulee käyttöön. Opettaja suorittaa arvonnän ja osallistujat
näyttävät, miltä arvonnän tulos näyttää liikkeenä. Kätevä tapa tutustua uusiin liikelaatuihin on
pohtia mikä eläin tai kone liikkuu kyseessä olevalla liikelaadulla. Eläytymällä tämän eläimen tai
koneen toimintaan päästään kiinni liikkeen laadusta ja sitä voidaan alkaa ottaa osaksi kehon
liikettä.

Liikkeen muodolle voidaan kehittää yhdessä erilaisia sisältöjä. Liikkeet voivat olla arkiliikettä,
vaikkapa hiusten vetämistä pois silmiltä, lattian luuttuamista tai bussikortin näyttämistä bussi-
kuskille. Liikkeen muoto voidaan juontaa myös esimerkiksi kehoyhteyksistä, kuten kantapään ja
kynärpään yhteistanssista. Liikkeen muoto voi olla myös kaikille tuttu koreografia, jota muoka-
taan uudeksi tanssiksi muuttamalla tapaa, jolla liikkeet tehdään. Jatkokehittelynä ryhmä voidaan
jakaa puoliksi ja antaa toisten tehdä ja toisten katsella. Jos ryhmä haluaa, puolet ryhmäläisistä
voivat arvata, mitä laatu yhdistelmää ryhmä tanssii.

Tuntisuunnitelma 1

Minä tilassa

Alkupiiri, jossa jutellaan päivän aiheesta.

Alkupiirissä tutustutaan päivän aiheeseen pienentämällä ja suurentamalla istumisasentoja ja piirin kokoa sekä liikuttamalla käsiä ja jalkoja suoriin ja epäsuoriin reiteihin.

Tehdään lämmittelyharjoitteena Nimi ja liike-harjoitus.

Kukin sanoo vuorotellen oman nimensä yhdistäen siihen liikkeen (raajoilla tai koko keholla).

Liike voi olla millainen vain, kunhan se tapahtuu omalla paikalla, on turvallinen ja riittävän helppo jotta jokainen ryhmän jäsen voi osallistua siihen. Kun osallistuja sanoo nimensä ja tekee liikkeen, kaikki toistavat nimen ja liikkeen mahdollisimman samanlaisena. Mitään muuta ei piirissä sanota. Kukaan ei saa hoputtaa toista, kommentoida toisen liikettä tai tehdä toisten liikkeitä huonosti. Kun kierros on tehty, tehdään samat liikkeet uudelleen ensin suuren suurina, sitten pieninä.

Harjoite: Aurinko ja rusina (kuvattu yllä s. 25)

Harjoite: Patsaat tilassa (kuvattu yllä s. 24)

Harjoite: Robotti ja perhonen (kuvattu yllä s. 25)

Harjoite: Suoraan eteenpäin vai yhtä aikaa joka suuntaan (kuvattu yllä s. 23)

Päivän yhteistanssina tehdään Metsässä-tanssi.

Metsässä-tanssissa piiloudutaan, kieritään, juostaan, hypitään ja hiivitään lähellä ja kaukana muita. Taustalla voi soida luontoelementtiin sopivaa musiikkia.

Ohjaaja kertoo osallistujille, että nyt ollaan metsässä. Tällä kertaa metsässä täytyy liikkua siten, etteivät karhut huomaa tanssijoita.

Aluksi kukin saa piiloutua kuvitteellisen puun taakse. Kurkitaan sieltä, onko reitti vapaa (epäsuora fokus). Valitaan reitti seuraavan suojaavan puun luo (suora fokus) ja juostaan sinne nopeasti. Kurkistellaan taas onko karhuja näkyvillä ja kun on, piiloudutaan nopeasti maahan pieneksi kiven näköiseksi keräksi. Kun karhu on lähtenyt kauemmaksi, ryömitään tai kieritään seuraavan kiven taakse.

Kun karhut ovat selvästi kauempana, kaikki osallistujat hiipivät yhdessä lähelle toisiaan kallion taakse piiloon. Sieltä he voivat jatkaa jonossa luontopolulle, joka tulvii ja siellä täytyy hyppiä kiveltä toiselle. Tanssia voi jatkaa ohjaajan mielikuvituksen mukaan niin kauan ryhmä kokee tanssin hauskana ja siihen saa sidottu mielekkäitä oppimistehtäviä ja taide-elämyksiä.

Lopputanssina tehdään ryhmässä Kukka ja kuu-tanssi.

Vuorotellen puolet ryhmästä ovat kuita, puolet siemenestä kasvavia kukkia. Taustalla voi olla kaunistaa haaveilevaa musiikkia. Opettaja näyttää, kumpi puoli aloittaa kuuna. Kuut ovat suuria ja paikallaan olevia patsaita. Kuiden ollessa paikallaan kukat lähtevät kasvamaan siemenistä suuriksi kukiksi. Tultuaan valmiiksi kukat muuttuvat kuiksi ja toinen puoli ryhmää siemeniksi. Kuut ovat suurissa asennoissa paikallaan ja siemenet kasvavat kukiksi. Ohjaajan on hyvä valita, kuinka kauan kukat ovat kukkia ja kuut kuita, jotta kaikki saavat riittävästi aikaa muutokseen.

Jäähdyttelynä ja loppurauhoittumisena voidaan tehdä parvihiipimistä. Parvihiipimisessä ryhmän jäsenet ovat lähellä toisiaan mutta eivät kosketa toisiaan ollenkaan. Koko ryhmä liikkuu samaan suuntaan. Kuka tahansa voi vaihtaa liikkumissuuntaa ja silloin kaikkien tulee reagoida ja siirtyä uuteen suuntaan. Koko ryhmä ottaa vastuun siitä, että ryhmän yhteinen suunta säilyy. Harjoitusta voi tehdä suuressa ryhmässä tai pienissä 3-6 henkilön ryhmissä.

Loppupiiri

Lopuksi keräännytään piiriin jakamaan kokemuksia ja oivalluksia tanssitunnilta.

Tuntisuunnitelma 2

Minä ja aika

Alkupiiri, jossa jutellaan päivän aiheesta.

Harjoite: Läpsy ja suoja (kuvattu yllä s. 27)

Harjoite: Liikutaan vedessä (kuvattu yllä s. 27)

Harjoite: Ylös ja alas (kuvattu yllä s. 28)

Harjoite: Aurinko ja rusina tilassa liikkuen (kuvattu yllä s. 25)

Harjoite: Vaihteet (kuvattu yllä s. 26)

Harjoite: Lorutanssi (kuvattu yllä s. 28)

Hitaat ja nopeat ryhmässä

Tanssitaan valssiaskelta tai muuta kaikkien tuntemaa askelikkoo

a) kaikki hitaasti yhtä aikaa

b) kaikki nopeasti yhtä aikaa

c) puolet hitaasti ja puolet nopeasti

d) vapaasti ryhmässä siten että kukin pitää huolta siitä että noin puolet tekee hitaasti ja puolet nopeasti

Harjoite: Hitaasti vai nopeasti (kuvattu yllä s. 26)

Päivän yhteistanssina tehdään vesitanssi.

Vesitanssissa liikutaan nopeasti kuin koski, hitaasti kuin sumu ja ollaan paikallaan kuten jää. Koko ryhmä tanssii yhdessä ohjaajan johdolla. Apuna voi käyttää veden ääniä mukailevaa musiikkia. Kaikki vesitanssin osat tehdään koko keholla eli vartalolla, päällä ja raajoilla.

Aluksi keräännytään ryhmäksi lähelle toisia lattialle. Ohjaaja kertoo prosessin kulkua ja näyttää liikkeellisesti mallia ja muut tekevät perässä omalla tavallaan.

Muututaan yhdessä sumuksi. Ryhmä on yhdessä sumupilvi, joka hitaasti leviää maan ylle.

Sumu tiivistyy vedeksi ja muodostaa lammikkoja maahan. Mennään lattialle makaamaan pienenä ryhminä lammikoiksi.

Lammikot kasvavat ja muuttuvat puroksi. Noustaan ylös ja kävellään kiemurrellen jonona hitaasti eteenpäin.

Purot valuvat rinnettä alas. Juostaan nopeasti hypähdellen jonona tilassa.

Puroista kasvaa joki. Liikutaan rauhallisesti suurena jonona tilassa.

Joessa on koski. Liikutaan nopeasti yhdessä hyppien ja kääntyillen, kuitenkin koskettamatta muita tanssijoita.

Kosken jälkeen joki rauhoittuu ja virtaa lampeen. Lammessa ollaan käsi kädessä piirissä ja liikutaan hitaasti yhdessä piirinä.

Tästä eteenpäin ohjaaja voi itse valita, mihin olomuotoon vesi muuttuu. Jäljellä on ainakin vesihöyry, kevyt kesäinen yösade, syysmyrsky, suuret iloiset kevätpisarat.

Lopuksi tanssitaan hitaasti leijalevien lumihiutaleiden tanssi ja jäädään viimeiseksi seisomaan tilaan kauniina jääpatsaina.

Tunnin lopuksi kävellään hitaasti loppupiiriin ja keskustellaan tunnin tapahtumista ja opituista asioista yhdessä.

Lähteet:

Anttila, Eeva. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Anttila, Eeva. 2003. A Dream Journey to the Unknown: Searching for Dialogue in Dance Education. Doctoral dissertation. Theatre Academy: Acta Scenica 14.

Anttila, Eeva. 2005. "Tanssin, siis ajattelen": Pohdintoja tanssista, oppimisesta ja kehotietoisuudesta. Teoksessa Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. (toim.). Taidon ja taiteen luova voima. Tampere: Finn Lectura, 71-84.

Hackney, Peggy (2002). Making connections. Total body integration through Bartenieff Fundamentals. Routledge, 2002.

Laban, Rudolf (1975). A life for dance. Translated and annotated by Lisa Ullman. Macdonald & Evans Ltd, 1975

Laban, Rudolf (1988). Modern educational dance. Northcote house, 1998.

Laban, Rudolf (1988). The mastery of movement. Northcote house, 1998.

Preston-Dunlop, Valerie (1998). Rudolf Laban, an extraordinary life. Dance books Ltd 1998

Press, Carol (2002). Dancing self: creativity, modern dance, self psychology and transformative education. Carol press. Hampton press, inc. 2002.

Viitala, Marketta (1998). Tanssia elämyksen ehdoilla. Lasten ja nuorten tanssin luovia prosesseja. Svoli-palvelu oy 1998.

Luettavaksi:

Hodgson, John & Preston-Dunlop, Valerie (1990). Rudolf Laban: an introduction to his work & influence. Northcote house, 1990.

Joyce, Mary (1994). First steps in teaching creative dance to children. Mayfield publishing company 1994.

Preston-Dunlop, Valerie (1984). A handbook for dance in education. Longman 1984.

Oppaan Liite 1

Rudolf Labanin perintö tanssikasvatuksessa

Rudolf Laban oli taiteilija, kasvattaja ja tiedemies

Rudolf Laban oli tanssitaiteen ja tanssikasvatuksen pioneeri, jonka kehittämistyö tanssitaiteen ja tanssikasvatuksen saralla on vaikuttanut laajasti eurooppalaiseen tanssikasvatukseen. Laban kokosi ja kehitti tanssikasvatukseen menetelmiä, jotka ovat edelleen käytössä, nykyaikaan kehitettyinä ja sovellettuina. Laban työskenteli Saksassa 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa. Hän muutti vuonna 1937 Englantiin jatkamaan työtään.

Laban kehitti tanssikasvatuksen käytäntöjä sekä liikenotaatiota. Hän oli luonteeltaan tiedemies ja hän loi tanssikasvatuksen ja notaation alalla kokonaisia ajattelusysteemejä, joita sovelletaan yhä tanssialalla.

Laban esittävän taiteen ammattilaisena

Laban työskenteli laaja-alaisesti esittävän taiteen parissa. Hän kehitti aikanaan uudenlaista näyttämötanssia, jossa ihminen tuli esiin ajattelevana, tuntevana ja elävänä olentona. Labanin aikana esittävää taidetanssia esitettiin pääasiassa baletin muodossa ja hänen tyyliinsä tuoda tanssija ihmisenä esiin lavalle oli tuona aikana uutta. Ajatus kokonaisesta ihmisestä tanssimassa näkyy myös Labanin ja hänen seuraajiensa ajatuksissa tanssikasvatuksesta. Kokonainen ihminen tässä yhteydessä tarkoittaa tanssijaa, joka itse liikuttaa itseään omien ajatustensa, tunteidensa, kokemustensa ja ihanteidensa ohjaamana. Tanssija voi liikkua yhdessä sovituin askelein, mutta liikkujana on aina itseään ohjaava ihminen.

Laban toimi tanssin kentällä sekä esittävän taidetanssin että suuria ihmisjoukkoja liikuttavan yhteisötanssin parissa. Hänellä oli tanssiseurueita, joiden kanssa hän esitti taiteellisesti korkeaan tasoon tähtääviä taidetanssiteoksia. Tämän työn rinnalla hän ohjasi liikekuoroja, joissa monet ihmiset pääsivät nauttimaan liikeilmaisusta sekä tuottamaan kauneutta ja iloa kanssaihmisille. Labanin omasta työstään kirjoittaman kirjan perusteella näyttää, että esittävä ja osallistava taide olivat oli hänelle yhtä tärkeä osa tanssityötä ja tanssikulttuuria.

Rudolf Laban oli sekä taiteilija, kasvattaja että tiedemies. Hän loi uutta esittävän taiteen kulttuuria Eurooppaan ja maailmaan. Hänellä oli vahva oma taiteilijuus ja hän loi näkemyksensä pohjalta uudenlaista esittävää tanssia. Hänen esityksensä olivat kokonaistaideteoksia, joihin Laban oli työryhmineen suunnitellut käsikirjoituksen, liikemaailman, musiikin sekä lavastuksen. Esitykset ilmaisivat usein kokonaisia maailmoja, joihin liittyi suuria ajatuskokonaisuuksia. Esitysten aiheet liittyivät usein mytologiaan, ihmisenä olemisen kysymyksiin ja vastaaviin suuriin aiheisiin. Harvoin esitykset olivat liikelähtöisiä, taustalla oli tyypillisesti yhteiskunnallinen, mytologinen tai ihmisen käyttäytymiseen liittyvä aihe.

Labanin kehittämät tanssityyli edisti ekspressiivisen tanssin sekä voimistelun kehitystä. Labanin aikana voimistelu ja tanssi olivat nykyistä tiiviimmin yhteydessä toisiinsa. Käytännössä samoja ihmisiä siis toimivat voimistelun ja tanssin alalla, siinä missä nykypäivänä alat ovat eriytyneet. Sekä voimistelussa että Labanin tanssissa arvostettiin ihmiskehon liikkeen puhtautta ja veistoksellisuutta. Labanin esityksissä kehoa käytettiin ilmaisemaan myös rumina pidettyjä liikkeitä, riippuen esityksen aiheesta. Monissa Labanin töissä oli aihe, sanoma tai tarina. Niiden aiheet liikkuvat arkkityyppisissä hahmoissa, luonnossa, perinteisissä antiikin tarinoissa tai unissa. Harvoin aiheet olivat abstrakteja tai liikelähtöisiä.

Laban teki koreografian ja tanssinopettajan työtä. Hän toimi myös omien teostensa tuottajana ja harjoittajana. Saksassa asuessaan Laban toteutti lukuisia yhteisötanssin tapahtumia. Hän järjesti suuria tanssifestivaaleja ja tanssikulkueita kylissä ja kaupungeissa, joissa hän rekrytoi paikallisia ihmisiä tanssimaan yhdessä ammattitanssijoiden kanssa. Hän osallistui itse henkilökohdaisesti omien esitystensä rakentamiseen, mikäli vain pääsi paikalle.

Laban kuvaa teoksessaan *A life for dance*, että hänelle tuotti tyydytystä nähdä mahdollisimman monen ihmisen saavan kokea tanssin ja liikunnan iloa. Laban kutsui mukaan eri ammattiryhmiä ja yhteisöjä ja innosti nämä mukaan osallistumaan tanssitapahtumiin. Hän organisoி suuria kulkueita, joita esitettiin katsojille. Esiintyjät valmistivat yhteistyössä puvut, musiikin ja rekvisiitan Labanin valvoessa prosessin kulkua. Laban kuvaa, että hänen unelmansa tanssimestarina toteutui, kun hän koki kahdentuhannenviidensadan ihmisen tanssivat yhdessä liikkeeseen ja musiikkiin tempautuneena.

Rudolf Laban taidekasvattajana ja yhteisötanssin pioneerina

Laban oli taiteilijan lisäksi myös kasvattaja. Hän piti tärkeänä, että kultivoituneen taidetanssin rinnalla kulki kaikkien tanssi, johon mahdollisimman moni kansalainen osallistuisi. Kaikkien tanssi oli tanssia, johon kuka tahansa voi osallistua. Laban järjesti yleisötanssitapahtumia ja koulutti tanssikasvattajia levittämään tanssia ihmisille niihinkin paikkoihin, jonne hän ei itse ehtinyt. Tanssikasvattajat lähtivät Labanin elinaikana liikkelle tyypillisesti hänen ryhmästään. Lähdettyään ryhmästä tanssijat veivät kukin työtä omaan suuntaansa, joka Labanin piti hyväksyä, vaikkei se aina elämäkerran mukaan itsestäänselvän helppoa ollutkaan.

Labanin taidekasvatus pyrki kasvattamaan ihmisestä liikkujaa ja taiteilijaa, joka osaa esiintyä ja hahmottaa omaa liikettään. Labanin tanssikasvatusmenetelmiin kuului liikkeen hahmottamiseen liittyviä tehtäviä, joilla opiskeltiin liikkeen muotoutumista tilassa ja ajassa. Labanin seuraajat ovat kehittäneet hänen tanssikasvatusmenetelmiään eteenpäin.

Laban perusti elinaikanaan tanssikouluja, joissa opetettiin Labanin tanssifilosofiaa, tanssiharjoitteita ja esitystaidetta. Laban perusti kouluja useammalle paikkakunnalle Saksassa eläessään siellä. Tanssikouluissa toimi opettajina Labanin tanssityylin ja repertuaarin osaavia tanssijoita. Laban itse vieraili kouluissa aina, kun hän ehti. Laban oli kiireinen mies hoitaessaan koulujaan, toimiessaan esitystensä tuottajana ja esiintyjänä, harjoittaessaan esityksiään ympäri Keski-Eurooppaa sekä kehittäessään liikenotaatiojärjestelmää. Näiden toimien lisäksi hän ajoi tanssitaiteen aseman parantamista Saksassa ja Keski-Euroopassa sekä ohjasi osallistavan tanssin tapahtumia. Laban siis toimi tanssin asiamiehenä kaikilla mahdollisilla areenoilla. Labanin kehittämää esittävän tanssin ja tanssikasvatuksen menetelmiä opetettiin eteenpäin hänen johdollaan useassa oppilaitoksessa. Hänen jälkeensä näissä kouluissa opiskelleet ihmiset ovat voineet jatkaa hänen työtään eteenpäin.

Rudolf Laban tanssitiedemiehenä

Esittävän taiteen ja tanssikasvatuksen lisäksi Laban toimi myös tanssitieteen alalla. Hän kehitti yhteistyössä muutaman kollegan kanssa tanssinotaation menetelmän, jota käytetään yhä. Labanin ja hänen aikalaistensa mielestä oli tärkeää kehittää tanssille kirjaamismenetelmä, joka muistuttaisi musiikin nuottikirjoitusta. Notatio oli tärkeä Labanin mielestä sekä tanssin käytännön kirjaamistyön näkökulmasta sekä tanssin arvostuksen kehittymisen näkökulmasta.

Laban kehitti notaatiomenetelmää erityisen aktiivisesti erään loukkaantumisen jälkeen. Laban tanssi omissa tanssiteoksissaan merkittäviä rooleja. Loukkaantuminen oli niin vakava, ettei Laban voinut esiintyä sen jälkeen omissa esityksissään. Loukkaantuminen toi hänen eteensä sen näyn, että tanssiteos voi kadota tekijänsä mukana. Tästä näkökulmasta notaatiojärjestelmä on arvokas.

Notaatiokirjoituksen avulla tanssiteoksia voidaan harjoittaa ilman koreografin läsnäoloa kun liike, rytmi ja liikkeen laatu on kirjattu merkkijärjestelmän avulla. Ja kun tanssia aletaan kirjoittaa ja tanssista aletaan kirjoittaa, tanssi säilyy paremmin ajassa ja sen arvostus nousee. Etenkin Euroopassa suullisesti leviävää tietoa ei arvosteta yhtä paljon kuin kirjoitettua. Tanssista kirjoittamisen haaste on jatkunut tähän päivään saakka. Laban edisti tätä asiaa ottamalla mukaan omien tanssikoulujensa opetusohjelmaan tanssinotaation sekä taide- ja yhteiskunta-analyysin oppiaineet. Notaatio kulkee nykyisin nimellä Labannotation. Sitä opetetaan useassa tanssialan oppilaitoksessa ympäri maailman.

Yhteiskunnalliset tilanteet vaikuttivat Labanin työhön koko hänen uransa ajan. Laban osallistui yhteiskunnalliseen toimintaan ja oli osallinen Saksan muuttuvaan poliittiseen murrokseen. Laban teki yhteistyötä natsipuolueen kanssa ja oli ajoittain hyvässä yhteistyössä puoleen toimijoiden kanssa, ajoittain epäsuosiossa.

Laban toimi Saksassa ensimmäisen maailmansodan aikaan. Sota-aika vaikutti hänen työhönsä sekä käytännön tasolla että ajatusten tasolla. Sota-aikana ruokaa, rahaa ja esityksen tekoon tarvittavia materiaaleja oli vähemmän käytössä ja osa Labanin seurueen miehistä joutui rintamalle. Sodan ilmapiiri toi esityksen aiheisiin vakavuutta. Sotaan liittyvät yhteiskunnalliset muutokset Labanin asuinmaassa Saksassa vaikutti hänen työhönsä puitteisiin oleellisesti.

Labanin kanssa toimivat joukot tekivät tanssia, joka erosi selvästi baletin perinteestä. Toimiesseen yhteistyössä natsipuolueen kanssa, Laban ehdotti balettikouluja lakkautettaviksi ja tanssikouluja arjalaistettaviksi. Laban liittyi kansanvalistus- ja propagandaministeriöön ja hänestä tuli natsi-Saksan tanssitaiteen johtava hahmo.

Laban muutti Saksasta Englantiin ennen toista maailmansotaa. Vuoteen 1937 saakka hän työskenteli Keski-Euroopassa. Hän oli toiminut Saksassa ja laajemminkin Keski-Euroopassa monella kentällä. Hän teki yhteistyötä taiteilijoiden ja tuottajien kanssa, tanssinopettajien kanssa, laajan yleisön kanssa sekä virkamiesten ja poliitikkojen kanssa. Laban toimi saksalaisessa yhteiskunnassa korkealla tasolla pyrkiessään lisäämään tanssin arvostusta ja rahoitusta. Hän oli opetusministeriön suosiossa sekä pystyi vaikuttamaan virkamiesten ja poliitikkojen päätöksiin vaikutusvaltansa ja verkostojensa avulla. Laban oli hyvissä väleissä vallassa olevien natsipuolueessa

toimivien henkilöiden kanssa. Laban oli lukemieni lähteiden mukaan Saksan puolivirallinen tanssiasiamies, jolla oli vaikutusvaltaa yhteiskunnassa tanssin asioiden eteenpäinviemisessä. Ennen toista maailmansotaa Labanin välit natsipuolueeseen viilenivät. Hänen oli tarkoituksena valmistaa natsipuolueen suuren kulkueeseen suuri ryhmäkoreografia, mutta estyi toteuttamasta tämän tehtävän. Samoihin aikoihin hänen yhteistyönsä natsipuolueen kanssa rakoili. Laban päätti muuttaa Saksasta Englantiin ennen toista maailmansotaa. Englannissa poliittinen ilmapiiri oli sallivampi. Saksassa tilannehan oli kaikkea muuta kuin salliva, kun natsipuolue ohjasi ja rajoittikin vahvasti sitä, millaista taidetta ja kasvatusta maahan mahtui.

Laban muutti rauhallisempaan työympäristöön Englantiin, jossa hän jatkoi työtään ja sai uusia yhteistyökumppaneita. Labanin perinnön kehittäminen jatkui aktiivisesti Englannissa ja siellä toimii edelleen hänen nimeään kantava oppilaitos.

Labanin työn jälki näkyy nykypäivän taidekasvatuksessa

Laban löysi Englannista tilaa jatkaa ja kehittää omaa työtään. Hän perusti uusia oppilaitoksia ja jatkoi tanssianalyysinsä ja tanssikasvatustyönsä kehittämistä. Hän koulutti elämänsä loppupuolella oman työnsä jatkajia. Hän painotti erityisesti liikeanalyysin taidon siirtämistä uusille sukupolville. Labanin työ on jatkunut Englannissa kaikilla hänen työnsä osa-alueilla. Tanssianalyysi on kehittynyt ja seurannut aikaansa ja sitä käytetään koreografien, tanssi- ja liiketerapeuttien sekä tanssikasvattajien työssä. Osallistavaa tanssia toteutetaan ympäri maailmaa Labanin ihanteiden ja ideoiden mukaisesti ja tälläkin alalla toiminta on seurannut ajan virtauksia. Esittävä tanssi kokonaistaideteoksena elää ja voi hyvin. Labanin työ on vaikuttanut alan kehitykseen oleellisesti samalla kun kaikki muutkin Labania ennen ja hänen jälkeensä eläneet tanssitaiteilijat ovat tuoneet oman osansa koko alan yhteiseen työhön. Labanin työ on vaikuttanut tanssikasvattajiin ja tanssitaiteilijoihin ympäri maailman.

Lähteet:

Preston-Dunlop, Valerie (1998). Rudolf Laban, an extraordinary life. Dance books Ltd 1998

Laban, Rudolf (1975). A life for dance. Translated and annotated by Lisa Ullman. Macdonald & Evans Ltd, 1975

Hackney, Peggy (2002). Making connections. Total body integration through Bartenieff Fundamentals. Routledge, 2002.

www.savonia.fi

